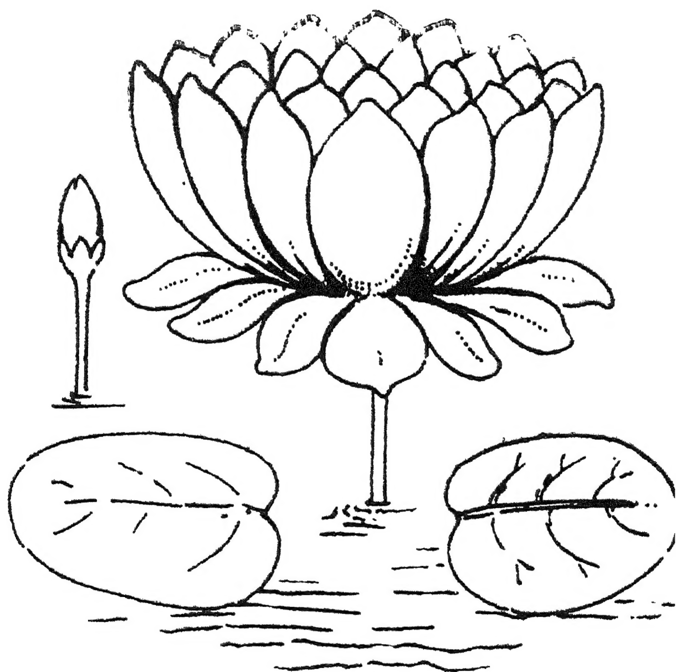
ఆరోగ్య విజ్ఞానము



రచయిత :

డా॥ వి. నారాయణరావు

[illegible] — [illegible]

ఆరోగ్య విజ్ఞానము

శ్లో॥ శరీరా జర్ఝరీభూతే
వ్యాధిగ్రస్థ కళేబరమ్
ఔషధం జాహ్నవీతోయమ్
వైద్యో నారాయణో హరిః.

రచయిత :

డా॥ వి. నారాయణరావు

యం. బి., బి. యస్.

డి. యం. ఓ. (రిటైర్డు)

ముద్రణ 1987
వెల రూ. 32.00

SMT. V. NIRMALA NARAYANA RAO
JEEPALEM VILLAGE
PAPANAIDU PET POST
RENIGUNTA MANDAL
CHITTOOR DISTRICT
PIN : 517 526



గ్రంథకర్త: డాక్టర్ వి. నారాయణరావు

వారి ధర్మపత్ని నిర్మలమ్మ



గ్రంథకర్త తల్లిదండ్రులు

విష్ణాల వెంకయ్యగారు - వారి ధర్మపత్ని లక్ష్మమ్మగారు

అంకితము

పితృదేవతలకు నా కృతి సమర్పణము

తల్లిదండ్రులకు నే దండప్రణామంబు
లనుజేసి భక్తితో వినయముగను
ఆరోగ్య విజ్ఞానమనెడి నా గ్రంథంబు
అంకిత మొనరింతు నార్యులార
మాతండ్రి వెంకయ్య మాత లక్ష్మమ్మగా
అతి నిరాడంబరమైన వారు
విద్య విద్యను పేదవారయ్యును వీర
లిప్పించి నటువంటి గొప్పవారు

నాలకాలకే కరువగు కాలమందు
వేలు వెచ్చించిరారా నా విద్యకొరకు
స్థిరముగా వీరి పేరిట్లు ధరణి నిలచి
తీరుగా కొంతవరకైన వీరి ఋణము.

తల్లి

నవమాసములు మోసి ననుగన్న మొదలుగా
పడితివమ్మా యెన్నొపాటు పెంచ
శక్తికిమించిన చదువు చెప్పించెను
తల్లిగా కొనియాడ తగుదువమ్మ
ఉత్తమశ్రేణి ఉద్యోగినై వైద్యుడై
సేవ నీచలువనే జేసితమ్మ
ధర్మరాజుల గూర్చి తల్లి నీ కథలచే
భారతమే ఒంటబట్టె కొంత

బాల్యమందున చదువుపై బలముగాను
ముద్ర భారతమే వేశె మొట్టమొదట
మరువలేనమ్మ తల్లి నీ మంచితనము
ఆత్మశాంతికి తలతు నిన్ననుదినంబు.

తండ్రి

సీ. సతిసుత బాంధవ సంబంధమే మాయ
ఎవరి కెవ్వరు సొంత మెంతవరకు?
ఎంతగానో సాకి సంతరించితిరయ్య
పితృవాత్సల్యంబు పేర్కొనంగ
మీ కష్టములుచూచి మేనత్త లక్ష్మమ్మ
కొడుకునే నా విద్యకొరకు పంపె
అబ్బయ్య మామగారభివందనీయులు
సాయపడిరి వ్యవసాయమందు

గీ. చిన్నతనమున చదువక చేలవైపు
పరుగులెత్తినా బంధించి బడికిపంపి
విద్య నేర్పించబట్టి నే వైద్యుడైతి
మీ ఋణం బెన్నిజన్మల తీరు తండ్రి.

సీ. తలిదండ్రులార మీ తనయుండుగా నాదు
విద్యుక్త ధర్మంబు విజ్ఞులరయ
ఆరోగ్య విషయంబులందు ముఖ్యాంశముల్
అందరికిని అర్థమగు విధంబు
సీసపద్యములందు వ్రాసిన యీ గ్రంథ
మర్పింతు మీకు నే నంకితముగ
ఆధ్యాత్మికమును నే నందులో తగురీతి
పొందుపరచినాను పూజ్యులార

గీ. దివ్యజీవనమును కొంత తెలిసి ప్రజలు
సత్ప్రవర్తనమునుగల్గి సజ్జనులుగ
ప్రగతిపథమందు ఆరోగ్య భాగ్యములను
అనుభవింతురు గావుత అర్హులగుచు.

సీ. శ్రమయే వజయతను సుమతులకోవకు
పేర్కొనబడినట్టి పితరులార!
కల్లాకపటముల కలనైన నెరుగని
దయనీయులగు తల్లిదండ్రులార!
పరుల సొత్తును నయాపైసైన ముట్టక
మాటతప్పక నుండు మాన్యులార!
కార్షకులుగ కాయకష్టములకు నోర్చి
వర్ధిల్లు సౌభాగ్యవంతులార!

ఆ. వె. బ్రతికియున్న యపుడె కృతినంకితము మీకు
చేయు భాగ్య మందదాయె నకట!
దైవకృపను నేడు దక్కెనా సుదినంబు
బ్రోవు మమ్మ నాన్న దీవనలను.



ఆ వే ద నం

"సాహిత్య విద్యాప్రవీణ" "ఆర్ష విద్యాభూషణ" "మధురభారతి"
మల్లాప్రగడ శ్రీ రంగారావు, ఎం. ఏ.
మచిలీపట్టణము

"హితేన సహవర్తతే ఇతి సహితః
తస్యభావః సాహిత్యమ్"

హితముగ మితముగ లోకులకు సందేశాత్మకంగా ఉన్న రచనను సాహిత్యమని పెద్దలు చెప్పుదురు. ఆ సాంప్రదాయమును పాటించిన సహృదయులు సాహితీ రసజ్ఞులు అయిన డాక్టరు శ్రీ వి. నారాయణరావు, యం. బి., బి. యస్. గారు తాము రచించిన "ఆరోగ్య విజ్ఞానము" గ్రంథమున నిత్యజీవితములో ప్రతివ్యక్తి పాటింపవలసిన ఆహార విహార నియమములను, చాల విపులముగ వివరించి సామాన్యజనులకు మహోపకార మొనర్చినారు.

సాంఘిక విజ్ఞానము, చారిత్రిక విజ్ఞానము, భౌతిక విజ్ఞానము వంటి పుస్తకములు చాల కన్పడుచున్నవి. కాని ఆరోగ్యమునకు సంబంధించిన విజ్ఞానమును తెలుపు గ్రంథములు అంతగా కన్పడుట లేదు. ఆ కొఱతను దీర్చి ప్రజాహిత కార్య మొనర్చిన డాక్టరు శ్రీ వి. నారాయణరావుగారు అభినందనీయులు.

గణయతి ప్రాసలతో సరళంగా సులభంగా ఏమాత్రము అక్షర జ్ఞానమున్న వానికికూడ అర్థమయ్యేటంత సామాన్య పదాలతో వీరి పద్యరచన రమణీయమై పఠనీయమై పాఠకులకు మనస్సును ఇట్టె ఆకర్షించునట్లున్నది.

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము"ను సూక్తిని పలురకాల విశదీకరించి ఆరోగ్య సంపాదనకు అనారోగ్య నివారణకు తీసికోవలసిన జాగ్రత్తను బహుముఖములుగ నిరూపించుచు —

"పొగను త్రాగుటేల మగసిరి లోటౌనే?
మదపానమంత మంచి రుచియే?
పాలు త్రాగరాదె పంచామృతంబది".

అని చక్కని హెచ్చరిక చేసారు. "పూర్వజన్మ కృతం పాపం వ్యాధిరూపేణ పీడితం' అను పురాణసూక్తిలోని పరమార్థమును గ్రహించి "అనారోగ్యము గలిగినపుడు ఆధ్యాత్మిక చింతను అభివృద్ధి జేసికొనుచు, తగిన వైద్య చికిత్సలతోబాటు దైవచింతనమును మిళితముజేసి మనోబలముచే రోగ నివారణమునకు తగిన స్తోమతను వృద్ధి చేసికొనవలెను" అని భగవచ్చింతనచే మనశ్శాంతి, శారీరకమైన ఆరోగ్యమును పొందవచ్చునని తమ వైద్య విజ్ఞానముతోబాటు తమకు గల ఆధ్యాత్మికశక్తిని, అనుభవసారమును వైద్య నారాయణులు ఉగ్గుపాలతో రంగరించినట్లు ప్రజలకు పరమార్థాన్ని అందించారు.

అంత శత్రువుగా మన పెద్ద లభివర్ణించే అసూయగుణమును "చూడ రక్కసివంటి దసూయగుణము చంపితిని యధోగతికది పంపు జనుల దూరముగనుంచ నిటువంటి దుర్గుణముల మానసిక రోగ బీజముల్ మాడిపోవు" అని చెప్పుచు మానసిక రోగాలకు కారణము దుర్గుణములే అని, వాటిని దూరంచేసుకొంటే అట్టి వ్యాధులు రావని చక్కని హితోపదేశము చేశారు.

సుగరువ్యాధిని తగ్గించుకొనుటకై యిన్‌సిలినుగాని, రాస్టినాన్ మాత్రనుగాను పథ్యముగ వాడినచో మంచిదని రోగనివారణోపాయముతో బాటు మందుల పేర్లనుకూడ సూచించుట వీరి నిరాడంబరతకు రోగులపైగల జాలితనమునకు నిదర్శనము "మధుమేహము" శీర్షికలో తొమ్మిదవ పద్యమునందు మూత్రపరీక్షద్వారా సుగరును తెలికొనే విధానాన్ని చక్కగా వివరించి సామాన్యుడుకూడ జాగ్రత్త పడే అవకాశమును కల్పించిన డాక్టరుగారి పరోపకార పరాయణ ప్రశంసనీయము.

"రాజసగుణముచేగల్గు రక్తపోటు, తామసులజేరు నత్యంత ప్రేమతోడ, సాత్వికులజేర దీనికి చాల భయము" అని రక్తపోటు

లక్షణాన్ని గుణత్రయ లక్షణముగా చెప్పడము, రాచపుండ్లు యమ ధర్మరాజు నమ్మినబంట్లు, "ప్రారబ్ధకర్మమేపట్టు నుబ్బసముగా" నీతి నియమముల్ విడనాడి నేర్చుకొన్న చెడ్డయలవాట్లె ఫలితము క్షయ రోగము అని వివరించడం స్వేచ్ఛగా ప్రవర్తించు పామరులకు చెంప దెబ్బగా చేసే హెచ్చరిక. కళ్లుమూసికొని నడిచేవారికి కనువిప్పు కలిగిస్తున్నవి. అతి సర్వత్రవర్జయేత్ అను లోకోక్తిని గుర్తుచేస్తూ "అతిని సర్వత్రవర్జించిరల్లనాడు. మతులు కోల్పోయి కాంక్షింతురతిని నేడు, రక్తపోటులు సుగరులు రావె మరియు అతిగ ముదిరినచో గుండెలాగిపోవు" అని ఆహార విహారాదులలో అతిగ ప్రవర్తించడం వ్యాధులకు మూలమని సున్నితమైన చురక తగిలించినారు.

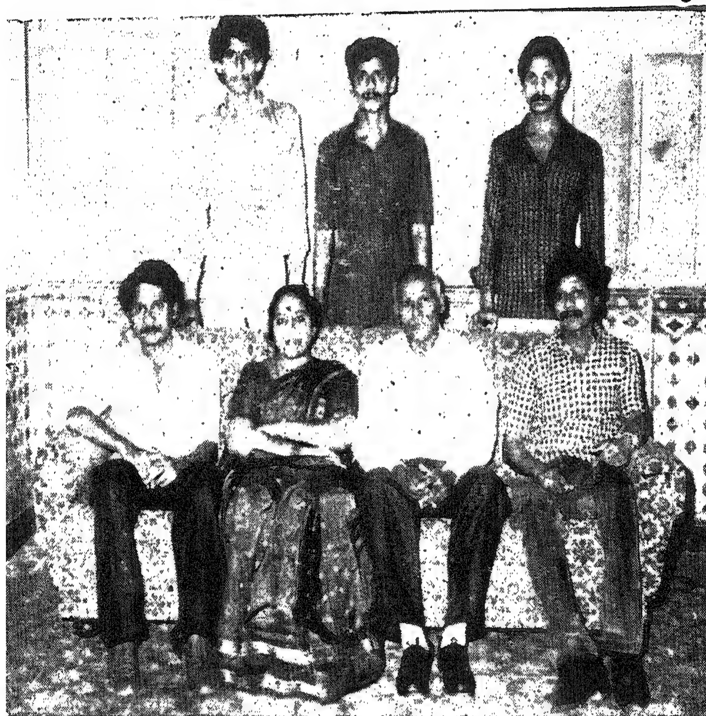
ఇంతేగాక "చెప్పాలనిఉంది" చేయాలనిలేదా, "ఆచరణీయ ఆధ్యాత్మికము" "ఎవరికోసమో బ్రతుకుటలేదు" అను శీర్షికలందు ప్రతివాడు ఆత్మపరిశీలనచేసుకొని ముందడుగు వేయడానికి చక్కని చిక్కని పదునైన రాచబాటనునిర్మించి ప్రియము, మితము, హితము చెప్పి ఆధునికకాలానికి అనుగుణమైన గేయరూపాలలో మహోప దేశముచేసిన యీ గ్రంథకర్త చరితార్థులు.

ప్రాచీన నవీన పద్ధతితో ద్రాక్షాపాకశైలిలో సాగిన వీరి రచన తేనెసోనవలె ఆబాలగోపాలము ఆస్వాద్యమై ఆనందదాయక ముగ నున్నది.

ఇట్టి పరమోపకారమైన గ్రంథమునురచించిన శ్రీ వి. నారాయణ రావు వైద్యశిఖామణులు మున్ముందు ఇతోధికమైన సాహిత్య సేవ ద్వారా సరస్వతీ పాదపద్మ పుష్పపరిమళమును దశదిశలగు వ్యాపింపు చేయుదురుగాక అని ఆశిస్తూ అట్టి శక్తిసామర్థ్యములను చదువులతల్లి శ్రీ సరస్వతీమాత వీరికి ప్రసాదించుగాతయని ఆ జగన్మాతను అభ్య ర్థిస్తూ, నాకీ యవకాశమును కల్పించిన వీరి సహృదయతకు నాకృతజ్ఞత నందజేయు చున్నాను.

"జయంతితేసు కృతినోరస సిద్ధాః కవీశ్వరాః"

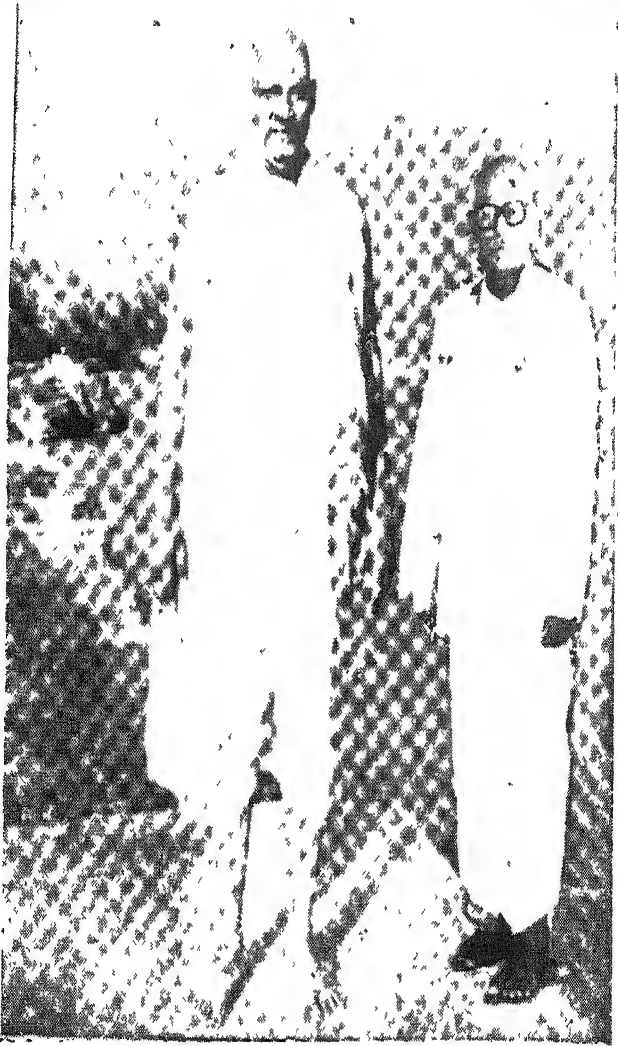
స్వస్తి - సన్మంగళాని భవంతు.



సతీ సుత సమేతముగా రచయిత

పై వరుస :- చంద్రశేఖర్ - రవీంద్రనాథ్ - సాయిరామ్‌కుమార్

క్రిందవరుస :- కృష్ణమోహన్ - తలిదండ్రులు - మోహన్‌రామ్



సద్గురు శ్రీ శివానంద
సరస్వతులు

గ్రంథకర్త:
డాక్టరు వి. నారాయణరావు

సద్గురు శ్రీ శివానంద సరస్వతులు

సీ. శత జయంత్యుత్సవ సందర్భమున శ్రీ శి
వానంద సద్గురు వర్యులకును,
శ్రీ చిదానందకు, చిన్నస్వాములకు మీ
యందరకును అభివందనములు
వైద్యుడుగా, ఋషివర్యుడుగా, తత్వ
బోధకుడుగ, గొప్ప సాధకుడుగ,
కారణ జన్ముండు కర్మ భక్తి జ్ఞాన
వైరాగ్యమార్గముల్ వైపు ప్రజల

గీ. దృక్పథంబును త్రిప్ప నుపక్రమించి,
దివ్యజీవన సంఘముల్ తీర్చినారు
వాసికెక్కిన ఆ ఋషీకేశియందు
మానవా తీతుడవుర! యీ మౌనివరుడు!

సీ. మంచితనంబుకే మారుపేరనవచ్చు
స్వామి శివానంద సద్గురుండు
సేవయే మానవ జీవిత పరమార్థ
మని పాటుపడినట్టి ఘనయశుండు
శాంత శమదమాది సద్గుణ సంపదల్
మూర్తీభవించిన కీర్తియుతుడు
రోగంబులకు భవరోగంబులకు మహా
వైద్యుండునూ ఋషివర్యుడౌర

గీ. సకల వేదాంతసారము సర్వు, గివ్వు,
లవ్వు, మెడిటేట్రియలైజటంచు
అమరవాణిని బోధించినట్టి ఘనులు,
ధర్మనిరతుండు, వైద్యర్షి, కర్మయోగి.

సీ. వైద్యుండుగా శ్రీ శివానంద మహరాజు
కొనియాడదగినట్టి ఘనయశుండు
అంతకు పదిరెట్లులధికంబుగా దివ్య
జీవసమున స్వామి సేవజేసె
రచయితగా మౌనిరాణించె నూరురె
ట్లధికంబునగలేదు అతిశయోక్తి
చిత్తశుద్ధిని ప్రజాసేవ చేయుటయందు
వేయిరెట్లనవలె విజ్ఞులార!

ఆ. వె. భిక్షనొసగుటందు అక్షయపాత్రయే.
కల్పతరువె మోక్షకాముకులకు
నయముచేయ వైద్య నారాయణుడె యగు
రోగములకు భవరోగములకు.

సీ. వైద్యవృత్తిని యొక వ్యాపారవృత్తిగా.
ధనసేకరణయె ప్రధానముగను.
రోగుల పీడించి భోగభాగ్యంబుల
ననుభవించెడి వైద్యులటులగాక.
వైద్య మహర్షి శివానంద మహరాజు
రోగుల శ్రద్ధగా బాగుజేసి,
పై ఖర్చులకు కొంత పైకము తానిచ్చి
పంపించు వారంద్రు భక్తులార!

గీ. అపుర ఆమీద సాధువై అవిరళంబు
సేవజేసిరి ప్రజలకు సిద్ధపురుషు
లాదిశంకరు నవతార మనగ వీరు
గురువు, బ్రహ్మ, విష్ణు శివుండు గొప్పవారు.

ఆమోదము

శ్రీమాన్ ముదివర్తి కొండమాచార్యులు
పుస్తక ప్రచురణ విభాగము,
తిరుమలతిరుపతి దేవస్థానములు, తిరుపతి.

డాక్టరు వెచ్చం నారాయణరావుగారు నాకు చిరకాల మిత్రులు, మాట యెంత మృదువో మనసంత మెత్తన. మంచితనమునకు వారు మారు పేరు.

సీ. వందనమ్ములు శివానంద మహర్షికి
ఆత్మీయులైన మీ యందఱకును
ఎందరో మహనీయు లందించినటువంటి
ఆత్మప్రబోధ సారాంశములను
దివ్యజీవనమును సందేశముగ నేను
సర్వసాధారణ శైలియందు
వ్రాసి యర్పించెద సీసపద్యములలో
వచ్చియు రానటువంటి కవిత

ఆ చదువలేదు నీతిశాస్త్ర పురాణముల్
కర్షకుండ వైద్య కార్మికుడను
తప్పులుండవచ్చు తండోపతండముల్
అందుకే క్షమింపు డాదరమున.

అనుచు డా నారాయణరావుగారు పాఠకులకు "ఆరోగ్య విజ్ఞాన" మందించుచున్నారు. ఈ పద్య మవలోకించినచో డా. నారాయణరావు గారి ఆత్మవర్చస్సు ఎట్టిదో అవగతము కాగలదు.

శాస్త్ర విషయమును పద్య నిబద్ధముచేసి పండిత పామరులకు మెప్పించుట అంత సులభముకాదు. భావనా ప్రపంచములో విశృంఖల విహారము చేయుటకు కవికి బొత్తిగ అవకాశముండదుగదా। ఐనను ఆజన్మసిద్ధమైన కవితాభిరుచి ప్రేరకముగా నారాయణరావుగారు అసిధారా వ్రతమునకు పూనుకొనిరి; ఫలమును పొందగల్గిరి.

గ్రంథ మాద్యంతము పరిశీలింపగా ఇది లోకోపకారకమైన ఉత్తమ రచన అనిపించినది. ఈ బృహద్గ్రంథము బహుజనసమాదరణీయమై బహుళవ్యాప్తి పడయగలదని నా విశ్వాసము.

— ముదివర్తి కొండమాచార్యులు

10-3-87

ఓం.

అభినందన

— సముద్రాల లక్ష్మణయ్య

"శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనమ్"—మానవుడై పుట్టినవాడు ధర్మాన్ని ఆచరించితీరాలి. ధర్మాచరణకు ఎన్నో సాధనాలు ఉండవచ్చు. కాని అన్నింటిలోనూ ముఖ్యమైనది శరీరమే. "ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమ"ని పెద్దలసూక్తి. దేహం ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే ఐహికంగానూ, ఆముష్మికంగానూ సాధించవలసిన వాటినన్నిటినీ సాధించగలం. అందువల్ల అన్ని విజ్ఞానాలలోనూ ఆరోగ్య విజ్ఞానం అగ్రగణ్యమనడంలో సందేహంలేదు.

జీవితపరమార్థమైన మోక్ష సామ్రాజ్యాన్ని అధిరోహించడానికి మొదటి మెట్టు శరీర - శరీరి పరిజ్ఞానం. శరీరి అంటే ఆత్మ. పంచభూతాత్మకమైన శరీరంకంటే శరీరి వేరనీ, మొదటిది నశిస్తుందేగాని రెండవది నాశమొందదనీ గీత మొదలైన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు బోధిస్తున్నాయి.

ఆత్మ తత్త్వాన్ని సంపూర్ణంగా అవగతం చేసుకోవడానికి కర్మ-భక్తి-ధ్యాన-జ్ఞాన-యోగాదులను అభ్యసించాలని శాస్త్రాలు ప్రతిపాదిస్తున్నాయి. ఏ సాధన చేయాలన్నా దేహం చక్కని పరిస్థితిలో వుండాలి. కాబట్టి ఆత్మ ప్రాప్తి రూపమైన అమృతత్వస్థితిని పొందటానికి ఉపకరించే ఉపకరణాలలో దేహమే మొదటిది, ముఖ్యమైనదికూడా.

బుద్ధుడు మొదలైన మహనీయులు లక్ష్యసిద్ధికి ఉపకరణమైన దేహాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయరాదని బోధించివున్నారు. చరకుడు,

సుశ్రుతుడు మున్నగువారు శరీర రక్షణోపాయాలను వైద్యశాస్త్రంలో విపులంగా వివరించారు.

అందువల్ల "ధర్మో రక్షతి రక్షితః" అన్నట్లే "దేహో రక్షతి రక్షితః" అనడంగూడా సమంజసమే. దేహాన్ని మనం కాపాడితే అది మనల్ని లక్ష్యసాధనకై ఉపకరించడం ద్వారా కాపాడుతుంది.

ఈదృష్టితో పరిశీలిస్తే మాన్యులు డా॥ వి. నారాయణరావుగారు రచించిన "ఆరోగ్య విజ్ఞానము" అన్న గ్రంథం ఎంత ప్రకృష్టమైనదో బోధపడుతుంది. ఇందులో వీరు అనేక విధాలైన వ్యాధుల స్వభావాలను, వాటికి చేయవలసిన చికిత్సలను, వ్యాధులు సోకకుండా తీసుకోవలసిన జాగరూకతలను చాలా చక్కగా వివరించారు

ఈ రచనలోని మరొక విశేషమేమంటే రచయిత ప్రతి వ్యాధిని గురించి మొదట సరళమైన వచనంలో విశదీకరించారు. పిమ్మట సీసపద్యాలలో ఆ విషయాన్నే శ్రవణపేయంగా విపులీకరించారు. తమకు సహజంగా అబ్బిన కవిత్వాన్ని వారు ఈవిధంగా సార్థకం చేసుకొన్నారు.

చెప్పతలచుకొన్న విషయాన్ని మామూలు మాటల్లో చెప్పడం ఒక పద్ధతి. దాన్నే ఛందోబద్ధంగా చెప్పితే వినేవానికి విషయంమీద ఔత్సుక్యం, శ్రద్ధ పెరుగుతాయి. అప్పుడతని హృదయానికా విషయం బాగా హత్తుకొంటుంది. చెప్పేవాడుకూడా శ్రోతకు విషయాన్ని అందివ్వడమేకాక, అతని హృదయాన్ని సరసమైన వాక్కులతో అలరింప జేయగలిగినానన్న సంతృప్తిని పొందుతాడు. వాఙ్మయంలో కవిత్వానికున్న వైశిష్ట్యం అలాంటిది.

అంతేకాదు. ఛందోబద్ధమైన వాణి కంఠస్థం చేయటానికి వీలై పాఠకుల స్మృతిపథంలో చిరకాలం నిలిచిపోతుంది. అందుచేతనే మన ప్రాచీనులు అనేక శాస్త్రాలను ఛందోబద్ధం చేశారు.

డా॥ నారాయణరావుగారు ప్రసిద్ధ వైద్యులేకాక ఆధ్యాత్మిక పథంలో పురోగమించిన సాధకులు కావడం ఇంకొక విశేషం. దేహమే ఆత్మ అని వాదించే దేహాత్మవాదులు దేహపోషణమే ప్రధాన మని భావిస్తారు. కాని జీవితంలో సాధించవలసిన పరమార్థమేమిటో ఆలోచించరు. దివ్యజీవనం సాగించే ఆస్తిక సాధకులు భగవత్ప్రాప్తి జీవిత ప్రయోజనమని విశ్వసిస్తారు. ఆ విశ్వాసంతోనే ఈ గ్రంథం రచించబడింది,

అందుకే కామక్రోధాది దుర్గుణాలను తొలగించుకోవలసి ఆవశ్యకతను గురించి, సద్గుణాలను భగవద్భక్తిని పెంపొందించుకోవలసిన అవసరాన్ని గురించికూడా రచయిత గ్రంథంలో పదే పదే హెచ్చరించారు. స్వార్థంలేని, నియమబద్ధమైన, భగవదంకితమైన జీవితాన్ని గడపడంలోనే పరమార్థమున్నదని ఎడనెడా బోధించారు.

గ్రంథంలో వచనభాగాలతోపాటు పద్యభాగాలుకూడా సరళ సుందరంగా సాగిపోయాయి. సామాన్య పాఠకులకుగూడా సులభంగా అర్థమయ్యేరీతిలో గ్రంథం రూపుదిద్దుకున్నది.

డా॥ నారాయణరావుగారు శ్రీ శివానందయోగీంద్రుల శిష్యులు దివ్యజీవన సంఘ సభ్యులు శ్రీ శివానందస్వామీజీవారి శత జయంత్యుత్సవాలు ప్రపంచమంతటా మహావైభవంగా జరుగుతున్న ఈ శుభసందర్భంలో రోగ పీడితులకేకాక, భవరోగ పీడితులకు కూడా తరుణోపాయం చూపే ఈ గ్రంథం వెలువడడం ముదావహం.

ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానాన్ని ఆధ్యాత్మజ్ఞానంతో మేళవించి దాన్ని కవిత్వ సమ్మిశ్రితమైన వాక్కులతో పాఠకుల కందించడంలో కృతార్థులైన డా॥ నారాయణరావుగారిని మనసారా అభినందిస్తున్నాను.

తిరుపతి
9-3-1987

— సముద్రాల లక్ష్మణయ్య

ఆమోదము

పన్నీరుకాల్వా శ్రీకాంతారెడ్డి,
యం. ఏ., బి. యస్‌సి., బి. ఇడి,
ప్రధానోపాధ్యాయులు
శ్రీ వ్యాసాశ్రమము - ఏర్పేడు.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము, "ఆరోగ్యం వినా వృధా ఖలమ్, శరీరమాద్యంఖలు ధర్మసాధనమ్, నాయమాత్మా బలహీనేనలభ్యః" అను యిట్టి శాస్త్ర వాక్యములను విజ్ఞప్తికి తెచ్చుకొన్నప్పుడు ఇహ పరముల రెంటికి శరీరము భద్రముగాను, ఆరోగ్యముగాను ఉండ వలయునని తేలుచున్నది.

అట్లుండవలయునన్న ఆరోగ్య శాస్త్రము మనకు స్పష్టముగా తెలిసియుండవలయును. శాస్త్రమును మనము తెలిసికొనవలయునన్న అనుభవజ్ఞులను ఆశ్రయించవలయును. లేక అనుభవజ్ఞులు వ్రాసిన ఇట్టి గ్రంథములైన చదువవలసి యుండును.

ఈ గ్రంథ రచయిత డాక్టరు నారాయణరావుగారు మాకు చిరకాల మిత్రులు. సహృదయులు, పరోపకార పరాయణులు, నిష్కామ సేవా దురంధరులు, నిరాడంబరులు.

వీరు తమకున్న వైద్య విజ్ఞానమును తమలోనే అణచుకో కుండా ఓపికున్నంతవరకు పరులకు సేవ యొనర్చుచు తాను నేర్చిన విజ్ఞానమును దేశవ్యాప్తము చేయవలయునన్న తలంపుతో మృదు మధురమైన తేట తెనుగులో సామాన్యులకుకూడ ద్యోతకమగునట్లు కమ్మని కవితా పద్ధతిలో స్పష్టముచేసి చరితార్థులైనారు.

ఈ రచన కేవలము వైద్య విజ్ఞానమునేగాక వేదాంత నైతిక శాస్త్ర విజ్ఞాన మిళితమై అలరారుచున్నది. మరియు త్రిగుణములవలన

కల్గు లాభా లాభములను చక్కగా వివరించి యున్నారు. భగవంతు డిచ్చిన ఇంద్రియాలను సన్మార్గములలో పెట్టి సుఖించండి. కుమార్గము లలో పెట్టి కూలిపోకండి. అని హెచ్చరించినారు. కుటుంబ నియంత్రణా పద్ధతులను హృదయమున కత్తుకొనునట్లు వివరించినారు.

చివరికి రచయితగారు తన అభిప్రాయమును క్రోడీకరించుచు వ్యాధులతో బాధపడకుండా ఆదియందే అణచివేయవలయునన్న ఇంద్రియ నిగ్రహమునుగలిగి అరిషడ్వర్గము లణగద్రొక్కి సత్వగుణ ప్రధానులై మెలగండి పరిపూర్ణారోగ్యమును పొందండి" అని హెచ్చరించిరి.

ఈ గ్రంథము నేటి లోకమున కెంతేని ఉపయోగపడగలదు ఇది ప్రతియింట వుండవలసిన గ్రంథము. ఇట్టి పరమోపకారియైన గ్రంథమును లోకమున కందజేసిన శ్రీ వైద్య నారాయణాఖ్యులు మిగుల ప్రశంసనీయులు, అభినందనీయులు.

"ఆయువున్న పర్యంతమును నేను పరమేశ్వరుని యొక్క జీవకోట్లకు తగు సేవజేయు భాగ్యంబు లభియించుగాక! అని భగవం తుని ప్రార్థించిన ఈ వైద్య నారాయణుడు ధన్యుడు ఇలలోన్.

శ్రీ వ్యాసాశ్రమము - ఏర్పేడు
27-3-1987

ఇట్లు,
పి. శ్రీకాంతా రెడ్డి.

ఆశంసనము

బహుజనపల్లి రంగాచార్యులు, M. A.
సాహిత్యశిరోమణి, విద్వాన్
గూడూరు

పుట్టినవాడు గిట్టుట యనునది త్రికాలాబాధ్యతమైన సత్యము. జ్ఞాను లీ సత్యమునుగుర్తించి అమరత్వసిద్ధికి ప్రయత్నించిరి. మరణము లకు నిమిత్తము లనేకములున్నను వ్యాధులు ప్రధానములని సర్వజన విదితము. పూర్వజన్మకృత పాపములు వ్యాధుల రూపమున నశించునని శాస్త్ర ప్రమాణము. ఆ కారణముననే మహాత్ములు శరీర రోగనివార ణకు ఔషధ సేవను త్యజించిరి. కాని, సామాన్యుల కది అసాధ్యము. కావున వ్యాధులు కలుగకుండు మార్గములను గుర్తించుట, ఏర్పడిన వ్యాధులకు నివారణోపాయములను చేసికొనుట మానవ ధర్మము. "శరీమాద్యంఖలు ధర్మసాధనం" అనుట అందఱికి తెలిసినదే. దైవ చింతనకు, నియమ జీవితమునకు, జపతపాదులకును శరీర ధర్మ రక్షణము ముఖ్యము.

ఈ సత్య విషయములతో నిండిన ఉపదేశాత్మకమైన గ్రంథము డా॥ వి. నారాయణరావు, యం బి, బి. యస్., గారు రచించిన "ఆరోగ్య విజ్ఞానము", శ్రీ రావుగారు ఆధ్యాత్మికంగానే కాక అభిజన సామీప్యంగా నాకు సన్నిహితులు. వారు సహృదయులు.

నిత్య కవితా వ్యాసంగులు తాత్త్వికచింతనతో మానవ సేవయు, మాధవ సేవయు చేయు సౌజన్యమూర్తులు, వారి "ఆరోగ్య విజ్ఞానము" ఇహ, పర సుఖాలను ప్రసాదించే మార్గోపదేశిక. వ్యాధులు రోగులను యోగులుగా మార్చుననుట వారి సునిశిత పరిశీలనమునకు నిదర్శనము. వ్యాధులు - వేదాంతములకు గల సంబంధమును చక్కగ నిరూపించి

నారు. కర్మ సిద్ధాంతమును పూర్తిగ విశ్వసించిన వైద్య శిఖామణి యగుటవలననే వారి రచనలో నూతన సిద్ధాంతములు చోటుచేసికొన్నవి. డా॥ నారాయణరావుగారు సులభ సుందరమైన శైలిలో పాఠకులను ఆకర్షించే విధముగ ఇంతటి బృహద్గ్రంథాన్ని రచించుట ప్రశంసనీయము. గద్య, పద్య, గేయరూపంలో వారి కవితాప్రవాహము "త్రిపథగ" యైనది. "వైద్యో నారాయణో (హరిః) కవిః" అనుట సమంజసమని తలతును.

ఈ "ఆరోగ్య విజ్ఞానము" చిరంతనమై, భవ్యమై, జనహృదయమును ప్రభావితము చేయగలదు. శ్రీ నారాయణరావుగారు చరితార్థులు. వారి కృషి ధన్యము.

గూడూరు
25-2-1987

బహుజనపల్లి రంగాచార్యులు

ఆకాంక్ష

సీ. వైద్యులందరును శివానంద మహరాజు
అడుగుజాడలయందు నడువతగదె
అస్వస్థతగనుండునట్టి వారును మన
ఆత్మీయులే యౌదురని తలంచి
వైద్యులందరు శక్తివంచన లేకుండ
సేవచేయందగు చిత్తశుద్ధి
డబ్బు కొలది రోగి జబ్బు నయముజేసి
బేరసారముల కుబేరులవుద

ఆ. వె. మన కశ్రద్ధతోడ నారోగ్య భాగ్యంబు
రోగులకు నొసంగు త్యాగ వైద్య
వర్యు లీ వసుధను వైద్య నారాయణుల్
ఈశ్వరుండు, అల్లా, యేసుక్రీస్తు.

శాంతి మంత్రములు

ఓమ్ సర్వేషాం స్వస్తిర్భవతు । సర్వేషాం శాన్తిర్భవతు । సర్వేషాం పూర్ణభవతు । సర్వేషాం మంగళం భవతు.

ఓమ్ అసతోమా సద్గమయ । తమసోమా జ్యోతిర్గమయ । మృత్యోర్మా అమృతం గమయ । ఓమ్ శాంతిః శాతిః శాంతిః.

మృత్యుంజయ మంత్రము

ఓమ్ త్ర్యంబకం యజామహే । సుగంధిం పుష్టివర్ధనం । ఉర్వారుక మివబంధనాత్ మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్.

అభిప్రాయం

భారతీయ వాఙ్మయంలో శాస్త్రగ్రంథాలనుకూడా పద్య కృతులు గా రచించడం ప్రాచీన సంప్రదాయం విషయ ప్రధానమైన వివిధ శాస్త్రాలను, వైజ్ఞానికాంశాలను పద్యరూపంలో ప్రదర్శించడంవల్ల విద్యార్థులు కంఠస్థం చేసుకోవడం, జ్ఞాపకముంచుకోవడం సులభ మౌతుంది.

ప్రాచీనకాలంలో శాస్త్రవిషయ పరిధి పరిమితం ఆధునిక యుగంలో శాస్త్రవిజ్ఞానం బహుముఖంగా శరవేగంతో అభివృద్ధి పొందుతూవుంది. ముఖ్యంగా మానవ జీవన్మరణ సమస్యలకు సంబంధించిన వైద్యశాస్త్రంలో, ఆరోగ్యవిజ్ఞానంలో మానవుడు ఊహించలేని ప్రగతిని సాధించినాడు ఇంకా సాధిస్తున్నాడు గాజుసీసాలు గర్భాశయాలవుతున్నాయి. సృష్టికి ప్రతిసృష్టిచేసే ప్రయత్నాల్లో, ప్రయోగాల్లో ఈనాటి శాస్త్రజ్ఞులు విశ్వామిత్రులవుతున్నారు.

"ఆరోగ్య విజ్ఞానం" అనే ఈ గ్రంథాన్ని రచించిన డా॥ వి. నారాయణరావుగారు వృత్తిపరంగా అలోపతి వైద్యులు వైద్యవృత్తిలో అభినివేశము, అభిమానము వున్నవారు అయితే వారి అంతరంగం కవితావృత్తమై వుండడం ఒక గొప్ప విశేషం. కవిత్వం వారికి ఆత్మసుఖదాయకం అందువల్లనే వైద్య సంబంధమైన రోగలక్షణాలను, చికిత్సవిధానాలను, ఆరోగ్యసూత్రాలను పద్యాల్లో ఇమిడ్చి ఈ గ్రంథాన్ని రచించినారు. ఇట్టి "వైద్యకవి" "కవివైద్యుడు" మరొకరు ఆంధ్రదేశంలో లేరంటే అతిశయోక్తికాదు. ఛందో బంధోబస్తులన్నీ చట్ పట్‌మని తెంచేసి వచన కవితకు పట్టాభిషేకం జరుగుతున్న ఈ రోజుల్లో ఛందోబద్ధమైన కావ్యాల్ని వ్రాయడం అందులో

ను శాస్త్రవిషయాల్ని సీసపద్యాల్లో చెప్పడం గొప్పసాహసమే అవుతుంది అట్టి సాహసాన్ని డా॥ వి. నారాయణరావుగారు ఈ గ్రంథ రచనలో ప్రదర్శించినందుకు, గ్రంథాన్ని ప్రకటిస్తున్నందుకు అభినందిస్తున్నాను,

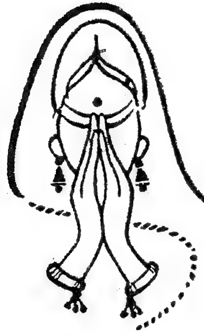
ఈ కావ్యంలో వైద్యవిషయం ప్రధానంగావున్నా నారాయణరావుగారి పద్య రచనమాత్రం విషయాన్ని మురిపించగలి స్థాయిలో సాగతం మెచ్చదగ్గ విషయం వీరి పద్యాలు చక్కని ధారతో, సరళమైన శైలితో తిరుపతి వెంకటకవుల పద్యాల్ని స్ఫురణకు తెస్తాయి. పద్యాల్లోని భాష మరీగ్రాంధికం కాకుండ, కావ్యహాలిక భాషా సన్నిహితంగా పరిభాష విషయంలో అన్యదేశ్యాల్ని ఆదరిస్తూ చేసిన పద్యరచన పాఠకుల్ని ఆకర్షించ గలదని నా అభిప్రాయం,

ఈ కార్యంలో చికిత్సకు సంబంధించిన విషయాలేగాక విద్యార్థులకు పౌరులకు ఉద్దేశించిన నైతిక ధార్మిక విషయాల్నిగూడా రచయిత ప్రస్తావించి వుండడం అభినందించ దగ్గ విషయం సామాజిక శ్రేయస్సు వైద్యుల లక్ష్యం అట్లి ఉదాత్త లక్ష్యంతో మానవుల శారీరక సుఖస్థితికి మానసిక వికాసాధికి శ్రద్ధ వహించి సేవా తత్పరులై వున్నందుకు డా॥ నారాయణరావుగారు అభినందనీయులు వారి జీవితం ధన్యమగుగాక ఈ గ్రంధానికి లోకాదరణ కలుగుగాక.

ప్రొపెసరు జి. యన్. రెడ్డి
ఎమ్.ఏ., ఎమ్.లిట్., పిహెచ్ డి.

విషయసూచిక





ఇష్టదేవతా ప్రార్థన



విఘ్నేశ్వర ప్రార్థన

సీ॥ విఘ్నవినాయక వినుత బృందారక
ప్రారంభమున నీకు ప్రణతు లివిగొ
పార్వతీ నందన పరమదయాకర
ఆరంభమున నీకు హారతి లివిగొ
తప్తకాంచన గాత్ర స్తవనీయచారిత్ర
అజహరాది వినుత అంజలిదిగొ
మూషికవాహన మునిజనసేవిత
మోదకహస్త నన్నాదుకొనుచు

ఆవె॥ అంతరాయము లిసుమంతయు లేకుండ
వాణి కృపను మధుర వాఙ్మయమున
కలము నడుపుమయ్య కవిలిను నే వ్రాయ
వ్యాధి బాధ తత్వ బోధ రచన



సరస్వతీ ప్రార్థన

సీ॥ తల్లీ సరస్వతీ పెల్లువలై నీదు
విద్యావిధానముల్ వివిధగతుల
ఏరులై సర్వత్ర పారు నినాదాల
వేదశాస్త్ర పురాణ వీథులందు
అజ్ఞానతిమిరంబు నావలకుం ద్రోసి
విజ్ఞానకాంతుల వెలుఁగఁజేసి
నానావిధములైన మానవ హృదయాల
పావనముంజేయు జీవకళల

గీ॥ సమస్తలను పేర నేర్పించి సర్వజనులు
జ్ఞానమార్గంబునందు సమానమైన
ప్రతిభ జూపించునట్లుగా ప్రతిదినంబు
దీవన లొసంగుమమ్మ వాగ్దేవి! దయను

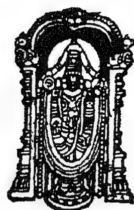


దేవీ స్తుతి

సీ॥ అమ్మా జగన్మాత! ఆదిపరాశక్తి!
కాత్యాయినీ మమ్ము కావుమమ్మ
భద్రకాళీ, దుర్గ, చిద్రూపిణీ, గౌరి!
వైకుంఠసోదరి వందనములు
శాంకరీ, కళ్యాణి, ఓంకారరూపిణీ!
శీతాద్రి తనయ రక్షింపుమమ్మ
అమ్మలందరికిని అమ్మవు నీవమ్మ
ముగురమ్మలకు నీవె మూలమమ్మ

గీ॥ గంగ, గోదావరీ, కృష్ణ, తుంగభద్ర
యమున, కావేరి జలశక్తి గమన మీవె
పర్వత శ్రేణులందుండు సర్వ మీవె
అండపిండము మొదలు బ్రహ్మాండ మీవె

వెంకటేశ్వర ప్రార్థన



సీ॥ శ్రీనివాసా! నీవు శివ విష్ణు రూపముల్
కలసి యేకంబుగా కలియుగమున,
తిరుమల తిరుపతి దేవాలయంబున
వెంకటేశ్వరుడువై వెలసినావు
ఆపదుద్ధారకా! ఆర్తశరణ్యుడా!
పిలిచినయంతనే పలుకువాడ!
ఏడుకొండలవాడ మూడుమూర్తులదేవ
శక్తిస్వరూప! సద్భక్తవరద!

గీ॥ నిలువుదోపిళ్ళతో గుండుతలలజేసి
ప్రజల తను, ధన, కాంక్షల పారద్రోలి
విమలజ్ఞానమ్ము బోధించు వేంకటేశ!
ఆదరింపుము గోవింద! హరిముకుంద!

సీ॥ కలియుగ వైకుంఠమిల తిరుమలయన
సలరారుచున్న నీయాలయమున,
వేలు లక్షలు వేసి వెంకటేశ్వర! జనుల్
నిండుగా హుండీని నింపుచుంద్రు
మిలమిలవెసమూగి నిలువుదోపిడులిచ్చి
కుంచంబులన్ డబ్బు గుమ్మరింత్రు
వందలాదిగ మహా వైభవంబుగ నీకు
నిత్యకళ్యాణముల్ నిర్వహింత్రు

గీ॥ కోట్లకొలది ధనంబిట్లు గుంజుకొనుచు
విశ్వవిద్యాలయంబున, వివిధకళల
వైద్య వేదాంత విజ్ఞాన వైభవముల
కరుణ దయచేయు సర్వేశ! కావుమయ్య!



ఆంజనేయస్తుతి

సీ॥ అంజనీవరపుత్ర! మంజులగాత్ర నీ
కంజలిడుదు వీరాంజనేయ!
పవనసుతా నిన్ను ప్రార్థించినంతనే
భూత, ప్రేత, పిశాచభీతి తొలగు
అష్టసిద్ధులు మాకు ననుకూలవరములై
ప్రాప్తింపవే నిన్ను ప్రస్తుతింప!
నవనిధులిలను నీనామస్మరణచేత
సులభసాధ్యంబులీ కలిని మాకు

గీ॥ ఓ మహాబల భీమ! శ్రీరామ దూత!
సర్వరోగ నివారణా! గర్వహరణ!
సకల సద్గుణ సంపన్న సాధుశీల!
నన్ను దీవింపుమయ్యా! వానరవరేణ్య!

—:o:—

కవి పరిచయము

కవి పరిచయము

సీ. స్వీయచరిత్రనే వ్రాయబూనుదు, కొంత
    పరిచయంబును చేయ పాఠకులకు
కుగ్రామమున, యదుకులమున బుట్టితి
    పావనాయుడు పేట ప్రాంతమందు
మా తండ్రి వెంకయ్య, మాత లక్ష్మిదేవి
    కర్షకులై వారు కాలమెట్లొ
గడపిరి కడు బాల్యకాలంబుననె నేను
    బడికేగి చదివితి నడకువగను.

గీ. ఏజి. బి యస్సి. రెండవ యేటనుండ,
వచ్చె మెడిసిను సీటు నా కచ్చెరువుగ
చదువు గుంటూరులో కొంతసాగ. [illegible]గతి
పూర్తియైనది వైజాగుపురమునందు

సీ. చిన్నప్పుడూరైన మా చెన్నమ్మపల్లెలో
    దారి చూపించెడి వారెలేక,
మధ్య మధ్యను కొంత మధ్యస్థములతోడ.
    సాగింపవలసెను చదువు నేను
ఆర్థిక దుస్థితి యన్నివిధంబుల
    భంగ పరచుచుండె క్రుంగదీసి
పట్టిన పట్టు నా భగవంతుడేలాగొ
    నెరవేర్చె ననవలె నెనరుతోడ.

గీ. స్టేటు సర్వీసు నందున చేరిముందు
పిదప రైల్వేకిపోయితి పెద్దదనుచు
నాదు మిత్రుడు డాక్టరు నాగరాజు
వద్దుపొమ్మన్న విననైతి వక్రబుద్ధి

సీ॥ ఉద్యోగమును చాల యుత్సాహముగ చేయు
చుంటిని ప్రాక్టీసు కుంటువడక
నిర్వహించితి చేతినిండా పనినిగల్గి,
సంపాదనయునుండె సముచితముగ
కొంతకాలమునకు వింతగా రైల్వేలు
ప్రైవేటు ప్రాక్టీసు బదులు స్వల్ప
అలవెన్సు నిచ్చుచూ నాపించి రద్దాని,
ప్రత్యేకముగ వారి పనికెయుంచి.

గీ॥ అందుచేతను పనివేళలైన పిదప
వైద్యవృత్తికి తగినంత పనియులేక,
విలువమైనట్టి కాలము వెళ్ళబుచ్చ
వలసె వ్యర్థంబుగా విధివశమువలన.

సీ॥ నొక్కి వక్కాణింతు నొక్కమాటనె నేను
జీవితమున నీతికోవిదులకు
తృప్తిచెందుటమేలు ప్రాప్తించుదానితో
నటు నిటూ పరుగిడుటసలెమాని
ఏజి. బీయస్సీని నేల మానితొగాని,
దానికీయున్నది తగుమతింపు
ఏడాది బదులుగా నేడేండ్లు చదివితి
మెడిసిను నందేమి మేలుపడితి.

గీ॥ సివిలుసర్వీసులోనైన చెప్పతగిన
విలువనేపడిన శ్రమకు గలిగియుండు
చేరితెందుకో రైల్వేను సివిలువదలి
ఆశలన్నియు నడియాశలైనవకట!

సీ. వరుగులిడుచునుంటి పరువులేకుండగా
వైద్యేతర విషయవాంఛలందు
ఆర్థికముగను విద్యార్థిగానేగాక.
డాక్టరయ్యును బాధ తప్పదాయె
పొలము పనులయందు నలిగిపోతివి. కోర్టు
వ్యవహారముల హెచ్చె వ్యసనములును
యెంక్రోంచిమెంట్సని. యేగితి హైకోర్టు
దాకనూ గెలుపెల్లొ దక్కెగాని

ఆ. వె. దాపురించె తుదకు దయబెటీసను జబ్బు
త్రిప్పికొట్టుచుండె తిరుగనీక
కొన్నవాడ తల్లి నన్ను కాపాడెను
దివ్యజీవనమును తెలియజేసి.

సీ. ప్రాక్టీసులేదని ప్రాకులాడుచునుంటి
వ్యవసాయమందున నవిరళముగ
విలువైన కాలము విరివిగా రోగుల
బాగుచేసెడి యట్టి భాగ్యమకట!
లేకుండ జేసెనే లోకేశ్వరుడటంచు
ఆవేదన మనసునందు పెరిగె
ఉద్యోగమందు నిరుత్సాహ మొకరీతి
నానాటికీ హెచ్చెనాలో-కాని.

ఆ. వె. వదలదొర! నన్ను వదలుదామనుకొన్న
విధియలంఘ్యమండ్రు బుధులు నిజము
ఎట్టకేల కిటులతట్టె నా మనమున
వైద్యగ్రంథ మొకటి వ్రాయకవిత.

సీ. ధర్మపత్నియయిన నిర్మల యొకనాడు
జ్ఞాపకముంజేసె నోపికగను.
విద్యార్థిదశను కవిత్వము వ్రాసితి
నవ. పంచరత్నాది నామములను.
ఆ కవిత్వము నిపుడారోగ్య విజ్ఞాన
పుస్తకముగ వ్రాయపూనుమనెను
ప్రైవేటుగా జేయు ప్రాక్టీసు బదులుగా
గట్టిగా దీనిచే బట్టుమనెను.

గీ. అందరికి సులభంబుగా నందుబాటు
రీతిగా పద్యముల తగు నీతిదాయ
కంబుగా దివ్యజీవన కవితతోడ
వ్రాయమని యామె నన్ను ప్రాధేయపడెను.

సీ. ఎలిమెంటరీ స్కూలు తెలుగు పాఠంబుల
చక్కగా చదువుచు, సంతసముగ,
పద్యములను కొన్ని పంచరత్నములుగా
వ్రాయుచుంటిని నేను వలయురీతి
హైస్కూలులోనుండ నాసక్తి మెండాయె
కాలేజీలో సైన్సు చాలదయ్యె
సైన్సు పాఠములను చదివి యింగ్లీషులో
ప్రొఫెషనల్ కోర్సుకు పోవనుంటి.

గీ. ఇంటరునగాని, ఏ. జి. బీ. యస్సి నైన.
యం. బి. బీ. యస్సులో కైతనాత్మదలప
నోచుకోనైతి, చివరకుతోచె నిప్పు
డేబదేండ్లకు నయ్యది ఈశ్వరకృప.

సీ. ఫలములేనటువంటి పనులను గల్పించు
కొని వ్యసనములతో మనసున నిశ
మాలోచనలదించి యగుచు సతమతంబు
కాలంబును వృధాగగడుపు బదులు,
ఉపయోగపడునట్టి యున్నతాశయముల
యోచించుటెంతయో యుచితమనుచు
గణయతిప్రాసలక్షణములతో నేను
వైద్య విజ్ఞానము పద్యములుగ,

గీ. పూనుకొంటిని రచియింప బుద్ధిబుట్టి
సమయమున్నప్పుడెల్లనూ సాగెరచన
నాటి నుండియు శ్రద్ధతో నేటి వరకు,
దివ్యజీవన సారాంశ నవ్యకవిత౹.

సీ. సమయమున్నపుడెల్ల సావకాశంబుగా
ఆరోగ్యమునుగూర్చి యవిరళముగ
పద్యముల్ వ్రాపెడి విద్యలో మనసును
నిలుపుచుంటిని వేరె తలపెలేక
యోచనాశక్తిని నుచిత మార్గంబున
వంచి కవిత్వము వ్రాయుచుంటి
అన్యచింతలయందు ననవసరంబుగా
కాలము నెప్పుడూ గడుపనైతి

గీ. విషయసూచికలో నుండు వివిధములగు
భాగముల పూర్తిజేసితి పట్టుబట్టి
ఆత్మవిద్యా విశేషంబులను గుణముగ
గూర్చి వ్రాసితి ఉప్పులా కూరలందు.

ఆరోగ్య విజ్ఞానము

పీఠిక

ఆరోగ్య భాగ్యము

ప్రేక్షక మహాశయులారా! ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము, ఎన్ని భాగ్యములున్నను ఆరోగ్యము లేకున్నచో నవియన్నియు నిష్ఫలములే జనములు. అటువంటి మహద్భాగ్యమును పూర్తిగా అనుభవించుటకు అందరూ ప్రయత్నించవలయును. అందుకొరకు మనము ఆరోగ్యమునకు సంబంధించిన విషయములను, ముఖ్యమయినటువంటివి కొన్నింటి నైనా తెలుసుకొనవలసి యున్నది. వ్యాధులతో బాధపడకుండా, ఆదియందే వాటిని అణచివేయుటకును, ఇంద్రియ నిగ్రహముగలిగి, అరిషడ్వర్గములకు లోబడకుండా యుండుటకు ప్రయత్నించుచు, శమ దమాది షట్కసంపత్తిని పెంచుకొని సత్వగుణ ప్రధానులై జీవించు చున్నచో సంపూర్ణ ఆరోగ్యమును అనుభవించుటకు అర్హులగుదుము.

వ్యాధులు అనేకరకములుగా నున్నవి. దేహమునకు సంబంధించిన రోగములు, మానసిక రోగములు, మరియు భవరోగములు అనగా మనుజుని యొక్క గుణములకు సంబంధించిన రోగములని యెన్నియో కలవు. మరియు అంటువ్యాధులనియు, ప్రమాదవశాత్తున సంభవించెడి రోగములనియు, చాలరకములయిన జబ్బులు గలవు. అవయవములకు సంబంధించినట్లుగా చెప్పదలచినచో, గుండె జబ్బులనియు, ఊపిరితిత్తుల జబ్బులనియు, ఉదరకోశము జబ్బులనియు, మూత్రపిండముల జబ్బులనియు, కండ్లజబ్బులు, పండ్లజబ్బులు, చర్మవ్యాధులు, రక్తసంబంధ మయినటువంటివి, నరముల సంబంధమయినటువంటివి, ఎముకలకుగల్గు జబ్బులు, మరియు కీళ్ళజబ్బులనియు యెన్నోరకములయిన జబ్బులు మనుష్యులకు సంభవించు చుండును.

పుట్టినవారు మరణించవలయును. మరణించుటకు యేదో యొక కారణముండవలయును. సాధారణముగా కర్మానుసారము వ్యాధులు సంభవించుటయు, అందుచేత మరణించుటయు కలుగుచుండును. బాల్యము, యౌవ్వనము, వృద్ధాప్యము అను దశలలో యెప్పుడో ఒకప్పుడు, యేదో ఒక రోగముచేత జీవుడు మరణించి వాని జన్మను చాలించుకొనుచున్నాడు. జన్మాంతర సుకృత, దుష్కృతములనుబట్టి కర్మభూమిలోజన్మించి, ప్రారబ్ధమనునటువంటి దానిని అనుభవించుచు, పూర్వజన్మవాసనలను బట్టియు, తానున్నటువంటి దేశ కాలపరిస్థితులనుబట్టియు, తనజీవితమును సరిదిద్దుకొని, ఉచ్చస్థితికి పోవుటయో లేక తనకున్న శక్తులను దుర్వినియోగము చేసికొని అధోగతికి పోవుటయో సంభవించుచుండును. వ్యాధులు కర్మానుసారముగా దాపురించి శిక్షలుగా మానవులను బాధించి, వేదించి, కష్టములకు లోనుజేసి, అంత్యదశను మరణమును గలుగజేయుచున్నవి. ముసలితనము నుండి తప్పించుకొనుటగాని, మరణమునుండి తప్పించుకొనుటగాని మనుజులకు సాధ్యముగానటువంటి విషయము. మరణించుటకు వ్యాధులు ముఖ్యమయిన కారణములు. ఒకప్పుడు అవి నిమిత్తమాత్రమే కావచ్చును. కొందరిని అవి బాధించుటకు మాత్రమే వచ్చును. వ్యాధులువచ్చిన వారందరూ వానితో మరణించవలసినదే యని అనుకోరాదు ముందు జాగ్రత్తలు తీసికొన్నచో కొన్ని వ్యాధులను నివారించవచ్చును. తగిన మందులు పుచ్చుకొనుటచేత కొన్ని వ్యాధులను పూర్తిగా నయముచేసికొనవచ్చును. లేకున్న కొన్ని బాధలనయినా తగ్గించుకొనవచ్చును, మనము చేసెడి కర్మలనుసరించి వ్యాధులు సంభవించుచుండును. వాటి ననుసరించి బాధలనుకూడా అనుభవింపవలసి యుండును. మనము పాపములను చేయుటమాని, చెడ్డకార్యములు తలపెట్టక, మంచిమార్గమున నడుచుకొన్నచో, కొన్ని వ్యాధులు మనకు రాకపోవచ్చును. పుణ్యకార్యములుచేయుటకు మానవుడు

ముందుముందుకు కావలయును. రోగములువచ్చి బాధించునప్పుడైనా మన యొక్క చెడుగుణములను మాని, మంచి మార్గమున ప్రవర్తించుటకు ప్రయత్నించవలయును.

దీర్ఘవ్యాధులను గూర్చి వర్ణించునప్పుడు యీ విషయములను గూర్చి పదే పదే జ్ఞాపకముచేయుచు కొన్నిచోట్ల అతిశయోక్తిగా కూడా వ్రాసియున్నాను. పాఠకులు అన్యథా భావించకుండా సదుద్దేశముతో స్వీకరించవలసినదిగా కోరుచున్నాను, సన్మార్గమున నడుచుకొను వారికి ఆరోగ్యము యెంతగానో సహకరించుచుండును. దుర్మార్గులకు నయ్యది దూరముగా నుండును. మద్యపాన, ధూమపాన ప్రియులు ఆరోగ్యముగా నుండజాలరు. శారీరకమైన రోగములకు గురియగుట తప్పదు. ఆహంకారము, దంభము, దర్పము, క్రోధము, అసూయ యిత్యాది గుణములు గలవారు మనోవ్యాధులకు లోనయి, ఆమీదట దీర్ఘరోగములకుకూడా గురియగుచుందురు.

సత్వగుణ ప్రధానులను శారీరక, మానసిక రోగములు యేమియూ చేయజాలవు, దీర్ఘరోగములు కొంతమందికి సంభవించుట ఒకందుకు వారియొక్క జీవిత దృక్పథమునే మార్చివేసి, ఉత్తమ మార్గమున నడిపించుటకు తోడ్పడుచున్నవేమోయని అనిపించును, అధికరక్తపోటు, మధుమేహము, ఉబ్బసము మొదలగునవి రోగులను తగిన కట్టుదిట్టములలోను, పథ్యములోను ఉంచుచున్నవి. ఇష్టము వచ్చినట్లుగా తిననీయకుండా, అడ్డదిడ్డముగా పరుగిడనీయకుండా చేయుచున్నవి. దానవత్వమునుండి మానవత్వమునకు మరల్చుచున్నవి. కోరికలను తగ్గించుకొని, అహంకారమును చంపుకొని, త్యాగగుణములో చిరాదంబరులుగా నివసించుటకు తోడ్పడుచున్నవి.

రాచపుండు వ్యాధి సంభవించినవారు యెంతకాలము జీవించగలరు? ఆ విషయము గమనించి, మిగిలినటువంటి ఆ కొద్దికాలమైనా

మంచిగా బ్రతుకుటకు యత్నించవలయునుకదా। దాతృత్వము, దయ, కారుణ్యము మొదలగు గుణములను పెంచుకొని, పుణ్యకార్యములు చేయుటకు త్యాగిగా జీవించుటకు ప్రయత్నించవలయును. దైవచింతన, పూజాపురస్కారములు, గుడులు, గోపురములు, తీర్థయాత్రలు, యిటువంటి వానియందు వానియొక్క మనసును మరల్చుకోవలయును.

మనయొక్క ఆరోగ్యము ముఖ్యముగా ప్రవర్తన, అధ్యాత్మిక చింతన ననుసరించి మనకు లభించుచుంటుననియు, అనారోగ్యకరములయిన వ్యాధులను, బాధలను మనమే మనయొక్క నిర్లక్ష్యమువలన, చెడ్డగుణములవలనకొనితెచ్చుకొని,కష్టపడుచున్నామనియు,పాఠకులకు పలువిధములుగా తెలియజేయుచున్నాను. పద్యరూపములో నున్నటువంటి ఈ వైద్య విషయములు సామాన్య మానవులందరు నేర్చుకోతగినవి. సులభాతి సులభమైనటువంటి బాషలో, చదువరులకు ఆకర్షణీయముగా నుండునటుల వ్రాసియున్నాను. ఛందోబద్ధములు, గణయతిప్రాస లక్షణములను నాకు తెలిసినంతవరకు యెచ్చటనూ ఉల్లంఘించకుండా సాధ్యమయినంతవరకు వ్యాకరణ యుక్తముగావ్రాసియున్నాను.

చదువరులకు కొంతవరకైనా వారిదైనందిన జీవితములో ఈ పుస్తకము ఉపయోగపడగలదనియు, వారియొక్క భావిజీవితమును ఉత్తమ మార్గమున నడుపుటకు అందులోని విషయములు కొంతవరకైనా ఆరోగ్యభాగ్యమునకు దోహదమొసంగి, తోడ్పడగలవని ఆశించుచున్నాను. కవిగానటువంటి యీ కార్మిక వైద్యుడు వ్రాసిన పద్యములలో యెన్నో తప్పులు ఉండవచ్చును. హంసక్షీరన్యాయముగా యిందులో యేమయినా మంచి యనునదియుంటే దానిని మాత్రము స్వీకరించవలసినదిగా నా మనవి. పద్యములు పఠించి మెరుగులు

దిద్దిన కవిపుంగవులు సర్వశ్రీ ముదువర్తి కొండమాచార్యులుగారికిని, అయితం కాశీవరప్రసాదరావుగారికి, దువ్వూరు రామలింగారెడ్డిగారికిని నా కృతజ్ఞాభివందనముల నర్పించుచున్నాను. మరియు ఈ పుస్తకమును చేతివ్రాతగా వ్రాసిన చిరంజీవి వెంకటేశ్వరరావునకు నా యాశీస్సుల నందజేయుచున్నాను.

గూడూరు
1982

డాక్టరు వెచ్చం నారాయణరావు,
Asst. DMO. Sc Rly.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము

సీ. అన్ని భాగ్యాలలో ఆరోగ్య భాగ్యమే
యెంతో మహాభాగ్య మెవరికైన
మితము లేనటువంటి పతనమౌ భాగ్యముల్
అరయవచ్చును నేడు విరివిగాను
ధనము, ధాన్యంబును, కనకంబు, వస్తువుల్,
రమణీయ గృహము లారామములును,
వలచిన కులసతి, వలయు సంతానంబు
కలవు నేడెన్నో భాగ్యాలపేర.

ఆ. వె. దేహవృష్టియున్న నైహిక సౌఖ్యముల్
అనుభవించవచ్చు తనవితీర
ఆయువున్నగాని, ప్రాయములోనైన
రోగికేమి సుఖము భోగములను?

సీ. ఆరోగ్య సూత్రంబు లతిగ నిర్లక్ష్యించి
పాపభీతియులేక పాటువడిన
మనుజులు విధిగాను మాయరోగములచే
బాధింపబడుదురు బహువిధముల
అన్నియుండియు సుఖమనుభవించు నదృష్ట
ముండ దనారోగ్యమున్నయెడల
కష్టజీవులు గంజి కలిగినంతతే త్రాగి
యారోగ్యముగ నుందు రన్నిమరచి.

గీ. గుండెపోటులు మరి రాచపుండులనియు,
మానసిక రోగములును కర్మానుసరణి
దాపురించును నరులకు దారుణముగ.
దుష్టశిక్షణ వ్యాధి విశిష్టతనగ.

సీ. ఆరోగ్యము విలువయంతగా తెలియదు
బాగుగానుండిన భోగములను
రోగమేద్దో యొక రూపొందివచ్చిన.
తెలియు నారోగ్యము విలువ మనకు
విలపింతుమారా! నిష్ఫలచింత నెంతయో
గత జలసేతువు గట్టినట్లు
ముందుజాగ్రతలతి ముఖ్యంబని యెఱింగి
చెడునలవాట్లను విడువతగదె?

ఆ. వె. పొగను త్రాగుటేల? మగసిరిలోటౌనె?
మద్యపానమంత మంచిరుచియె?
పాలు త్రాగరాదె పంచామృతంబది
మేలు కలుగునయ్య మిత్రులారా!

సీ. ఆరోగ్య విషయములందు ముఖ్యాంశముల్
తెలిసికొనుటచేత కలదు సుఖము
జబ్బుచేసినయంత జడుసుకోకుండగా
ప్రథమ చికిత్సను బడయుటకును
మూఢవిశ్వాసముల్ గాఢముగానమ్మి
ఘాతవైద్యంబుల పొందకుండ.
వైద్యునికడ కేగివలయురీతిని మందు
లిప్పించుకొనుటకు తప్పనిసరి.

ఆ. వె. అవసరంబునేడు ఆరోగ్య విజ్ఞాన
సూత్రములు మనుష్యమాత్రులకును
వ్యాధు లితరులందు వ్యాపించనీయక
ఆదియందె వాని నణచవచ్చు.

సీ. ఆరోగ్య విషయంబు లందరూ కొంతైన
నేర్చుకొనుటమేలు నేదు జగతి
పామరుల కుటుంబ క్షేమంబునకు చాల
యవసరంబెంతాయో అందుకనియె,
విశదీకరించెద విజ్ఞులందరికిని
కొన్ని ముఖ్యాంశముల్ క్లుప్తముగను
వ్యాధి సోకినయంత వ్యయప్రయాసల
బాధపడుటకంటె ప్రథమమందె

గీ. ముందు జాగ్రతలను కొన్ని ముఖ్యముగను
తెలిసికొని యుండగల్గిన తెలివితోడ
ఆపుకొనవచ్చు రోగంబు లాదియందె
గోటితో బోవుదానికి గొడ్డలేల?

వ్యాధులు

కర్మానుసారము జన్మమెత్తుటచేత ఆ జన్మములలో కష్టము లను, సుఖములను, దుఃఖమును, సంతోషమును, ఐశ్వర్యమును, దారిద్ర్యమును, ఆరోగ్యమును, అనారోగ్యమును అనుభవింపవలసి యుండును. అనారోగ్యమునకు గురియగుట, ముఖ్యముగా దీర్ఘవ్యాధు లతో బాధపడుట చాల విచారణీయము. కర్మపరిహారమునకుగాను యీ దీర్ఘవ్యాధులను శిక్షలుగా జీవులకు విధించుచున్నాడేమో భగ వంతుడు అనిపించును. గుండెజబ్బులు, రక్తపోటు, మధుమేహము, ఉబ్బసము, కడుపులో పుండ్లు, గర్భకోశములో జబ్బులు మొదలగు నవి రోగులను నానాబాధలు పెట్టుచుండును. రాచపుండులు, కుష్ఠు రోగము, క్షయ మొదలగునటువంటి జబ్బులు, మరీ ఘోరముగా జీవులను భరింపలేనటువంటి బాధలకు గురిజేసి, చివరకు ప్రాణాపా యముగూడ గలుగజేయుచుండును

వ్యాధుల పరిణామము - మరణము

జీవులు జనన మరణము లను వలయము పుట్టుచు, చచ్చుచు నుందురు. చచ్చుట సాధారణముగా వ్యాధి రూపములో బాధింపబడి చివరకు గతించుట సంభవించును. దీర్ఘవ్యాధులతో కొందరు అనేక విధములయినటువంటి బాధలను అనుభవించి భరింపలేకను సురుల గోల్పోయెదరు, మరికొందరు ఆకస్మిక మరణములకు గురియగు చుందురు, గుండెపోటుచేత, ప్రమాదములలో ఆపదలను ననుభవించి గాయములచేత ప్రాణములను గోల్పోవుచుందురు. ప్రమాదములు యీ రోజులలో యెన్నో విధములుగ జీవులను చంపుచుండును, రైలు ప్రమాదములు, నీటి ప్రమాదములు, కర్మాగారములలో ప్రమాదములు వడదెబ్బకు, చలికి ఓర్చుకోలేక చనిపోవడము మొదలగునవి

యెన్నియో గలవు. ఆకస్మికముగా ఆపదలు సంభవించడము. ప్రాణ ముల గోల్పోవడము లేక, కాళ్ళు చేతులు కండ్లు మొదలగునవి దెబ్బ తిని అంగవైకల్యములచే జీవితాంతము బాధపడడమో, భరింపనలవి గానటువంటి శిక్షలుగా జీవులు అనుభవించడమో జరుగుచుండును. అంటువ్యాధులగు కలరా, మసూచికము, టైఫాయిడ్ వ్యాధులతో కొద్ది రోజులు, లేక గంటలలోనే మరణించడముగూడ సంభవించుచుండును. జీవులకు జబ్బులు రావడము, వానిచే రకరకములుగా బాధపడడము, చావడము, వానియొక్క కర్మ ననుసరించి సంభవించుచుండు నేమో యనిపించును.

పూర్వజన్మ సుకృత దుష్కృతముల ఫలితములు యీ జన్మ ములో మంచిచెడ్డలను అనుభవించడముపై ఆధారపడియుండును. అది విధి నిర్ణయము. భగవత్సంకల్పము. ఈ జన్మములో జీవులు అనుభవించవలసినవి సహన సద్భావములతో అనుభవించి. కష్ట సుఖ ములను సమదృష్టితో స్వీకరించి, దైవానుగ్రహమునకు పాత్రులగు టకు మంచి గుణములను అలవరచుకొని, మంచి కార్యములను చేయుచు సృష్టికర్తయగు భగవంతునికే మన కర్మఫలములను అర్పించుకొను చుండవలయును. అన్నియు ఆ నటనసూత్రధారుడే ఆడించుచుంటాడని మనము నామమాత్రులము. నిమిత్తమాత్రులము అని తెలిసికొని, బాధలలో దిగజారిపోక, సుఖములతో ఉప్పొంగిపోక, అంతా ఆ దయా మయుని సంకల్పమే యని దైవబలమును, అధ్యాత్మిక చింతను అభివృద్ధిజేసికొనుచు అనారోగ్యము గలిగినప్పుడు తగిన వైద్యచికిత్స లతోబాటు, దైవచింతనమును మిళితముజేసి మనోబలముచే రోగనివా రణకు తగిన స్థోమతను వృద్ధిజేసుకొనవలయును. రోగములు కర్మాను సారముగ గలుగుచుండునని గుర్తెరింగి సత్కర్మలను చేయుచుండ వలయును.

———

రోగములు

సీ. ఏమిటో ప్రజలకో నేమో యొక విధంబు
రోగమున్నదనెడి రోదనంబె
ఈ నవీన యుగాన నెటు జూచిననుగాని
గణియింపలేని రోగములు గలవు
పైత్యపు జబ్బుల ప్రజలు వేలాదులు
వాయునొప్పుల కంత వేయిరెట్లు
కడుపునొప్పింతోడ కలరు కోకొల్లలు,
కీళ్ళ రోగముల లెక్కింపలేము.

గీ. రాజస ప్రియులెందరో రక్తపోట్ల,
తామసులు మధుమేహంబు దాసులకట?
వాతనొప్పులు, జ్వరములు, శీతలములు
లెక్కలేనన్ని, దేహంబు ఒక్కటయిన

సీ. ఉపిరికోశపు రోగులుబ్బస రోగులు,
గుండెజబ్బులవారు, గ్రుడ్డివారు
రక్తరోగమువారు, రాచపుండులవారు
అధికరక్తపుపోటు వ్యధలవారు
చక్కెరవ్యాధిచే చిక్కిపోయినవారు
జల్లెడు కురుపుల జబ్బువారు
ముట్టుజబ్బుల స్త్రీలు, గట్టి కణితులవారు,
కడుపులో గడ్డలు గల జనంబు.

గీ. కుష్ఠరోగము గలవారు, కుంటివారు,
కలరు సుఖరోగులును మరి కర్మకొలది
చెవిటి   లు, మూగలు, చెప్పతరమె
నరకమి లోనె యున్నదావరులకనగ.

సీ. శారీరకంబైన సర్వవ్యాధులెగాక,
అరయ తక్కిన వ్యాధు లధికమిలను
భూత పైశాచిక ప్రేత చేష్టలా యన
భీకరవ్యాధు లనేక మవుర!
హిస్టీరియా జబ్బు ఎన్నో విధములుగ
వ్యాధి లక్షణముల వ్యక్తపరచు
గాలిచేష్టలొ, మరి చాలని దినములో,
దయ్యములో మనో దౌర్బల్యములొ.

గీ. యెన్నియో విధముల వ్యాధులున్నవకట!
పట్టి బాధింప రోగి పాపములకొలది
తనువుకేగాక రోగుం మనసుకైన
దండనలు విధించునా యమధర్మరాజు.

సీ. చింతాతిశయములేవింత బీజములగు
మానస వ్యాధులు మనకుగలుగ.
ఉద్రేకము నసూయ యుత్పన్నమైనచో
జీర్ణశక్తినశించి చిక్కి నరుడు
రక్తము క్షీణించి శక్తి విహీనమై
వ్యాధి యుత్పన్నమౌ బాధతోడ
స్వస్తి చెప్పవలయు స్వార్థ గుణంబుకు,
అహము నసూయలనణచవలయు.

గీ. చూడ రక్కసివంటి దసూయ గుణము
చంపితిని యధోగతి కది పంపు జనుల
దూరముగనుంచ నిటువంటి దుర్గుణముల
మానసిక రోగ బీజముల్ మాడిపోవు.

సీ. ప్రారబ్ధమనునది పాపమో పుణ్యమో
అనుభవింపవలయునని జీవి
సంచిత కర్మంబు పెంచునో పేరాశ,
తగ్గింప జూచునో ధర్మనిరతి,
సుకృత దుష్కృతముల సొమ్ము సంచితమంద్రు
ఉన్నతస్థానంబు జగతిగల్గి
ఆగామి జీవితోద్యోగ మున్ముందుకు
వాసనాత్రయముల మోసికొనుచు.

ఆ. వె. రావలెం దనునది రానున్న నిజమ్ము
ఇప్సితముగ వచ్చు, కర్మవశత
సంచితమున పుణ్య సంపత్తి పెంచిన
కష్టి వచ్చు నిట్టి దారుణములు.

సీ. మనుజుల నడవడి, తినుతిండి తీరుల
యనుచితంబుల రోగమంకురించు
కఫవాత పిత్తముల్ కలతచెందినయంత
శారీర రుగ్మతల్ చేరుచుండు,
సత్పుర చిత్త మస్సంబంధములు మార
మానస వ్యాధులు కానగును
ఇంద్రియ నిగ్రహమించుక తప్పినన్
అశ్రాంతి నశింపన మితముగను.

సీ. కామలోభాది గుణములు గలిగినంత,
జ్ఞాన భక్తి వైరాగ్యముల్ హీనమగును,
అంత భవరోగముల బాధ యధిగమించు
మాధవుని పాదసేవయే మనకుమందు,

సీ. పూర్వ జన్మమునందు పొందు ప్రారబ్ధంబు
వలన రోగంబులు వచ్చునేమొ
అనుభవించిరి చాల ఘనులైనవారలే
రమణమహర్ష్యాది రాజ ఋషులు.
బాధలెన్నోవారు భరియించి తరియించి
రాదర్శ పురుషులై యవనియందు
షట్క సంపత్తితో సహనంబుతోడను
బాధలనోర్చిరా సాధుజనులు.

గీ. జబ్బుచేసినదని దిగజారిపోక,
తగినమందుల తినవలె తెగువతోడ
దైవనిర్ణీతమై జబ్బు దాపురించు,
కర్మవై దొలగి నయంత కానపడదు.

సీ. సాధారణంబుగా వ్యాధులు బాధించు
దేహ మనస్సుల సాహసించి
ఆత్మను రోగంబు అంటగా జాలవు
వానికతీతమద్దాని బలము
ఆత్మ స్వరూపుడవనియె దుంగుమునీవు,
మనసు నాయాత్మ వైపునకు ద్రిప్పి
వదలి దేహాధ్యాస వైరాగ్యముననున్న
వెఱ్ఱి బాధలవియె విడచిపోవు,

తే. గీ. అంటవాత్మను రోగంబు లదియుగాక,
దాని యాంత్రిక శక్తిచే మానసంబు
ప్రకృతిని జయించగల్గును ప్రజ్ఞతోడ
ఆత్మబలమును, విశ్వాస మవసరంబు.

సీ. అక్కటా జబ్బుల యాశ్చర్య మేమిటో
ఆకస్మిక వ్యాధు లధికమవుర!
గుండెపోటని వ్యక్తి రెండు నిమిషముల
నిండు సంసారంబునుండె వెడలు
వాంతు బేదు లనుచువచ్చు గంటలలోనె
నాడి వేడియుతగ్గు, వాడిపోవు
అప్పెండిసై టీసు అరుదెంచినంతనే
శస్త్ర చికిత్సయో, చావొ బ్రతుకొ!

గీ. మాటలాడుచునేయుండు. మాటరాక
కాలుచేయొక వైపున వాలిపోవు
కూలిపోవునా కొంతైన కోలుకొనునొ,
పక్షవాతము వాతనుపడినరోగి.

వ్యాధులు వేదాంతము

సీ. స్పష్టంబులౌ కొన్ని దృష్టాంతముల జూడ
కర్మచేతనే వ్యాధి గలుగుననుచు
రోగక్రిములగూర్చి బాగుగా యోచింప
చిన్న యీ జీవులున్ శివుని సృష్టి
హానికరంబగు వీని యుత్పత్తికి
కారణంబులు రోగి కర్మయగును
మారణాయుధములై మానవాళినెగాక,
పశుపక్షులాదిగ బాధపెట్టు.

గీ. పేదసాదలనక, పెద్దవారనకుండ,
కర్మవై దొలంగు గడువుదాక.
రకరకంబులైన తికమక జబ్బులు
పీల్చి పిప్పిజేయు పీనుగలుగ.

౧. రాజసప్రియులలో రావచ్చు హెచ్చుగా
దీర్ఘరోగంబులు దిట్టముగను
దుర్గుణంబులచేత, ధూమపానాదులన్
వచ్చు నీ వ్యాధులు ఖచ్చితముగ
ఘోరంబుగా వ్యభిచారము చేసెడి
జారుల సుఖవ్యాధి చూరగొనదె
హీనబుద్ధులచేత కాస పనులు చేయు
ఖలుల నీవ్యాధులు పలువిధములు.

ఆ. ఊపిరాడక బాధించు నుబ్బసంబు
శక్తిహీనంబుజేయును రక్తపోటు.
తినుటకే నోచుకొనక నీరు తిపిజబ్బు
కలవు కోకొల్లలుగ నిట్లు కర్మకొలది.

సీ. దీర్ఘరోగంబులు దెలియజేయును కొన్ని
పారమార్థికముల బాధితులకు
జవసత్వములు కొన్ని జాడ్యంబులంబట్టి
మాంద్యమగుట వారి మంచికొరకె,
నదిప్రాయమందున మిడిసిపడెడివారి
యుడుకురక్తము యొక్క యొదిరిరుకుల
తగ్గించి, మానవ ధర్మంబు వారికి
జ్ఞప్తికిందెచ్చు రోగములు కొన్ని.

గీ. ఆశకున్ జిక్కి పరుగెత్తి యవిరిపడక
అతిగ వర్తించకుండ తామితముసెరిగి
గుట్టుగా నుండమని తెల్పు గుణముగల్గి
రోగులన్ మార్చు జబ్బులు యోగులుగను.

సీ. అతిగ వర్తించెడి మతిహీనులకు మంచి
గుణపాఠముల వ్యాధి గుర్తుజేయు
మితిమీరి మెక్కుచు మిడిసిపడెడివారి
మధుమేహ రోగమే మార్చివైచు
మదమత్సరములచే మత్తెక్కియున్నచో
నధికరక్తపుపోటె యణచివైచు
ధిక్కారమునల్పు తిండిబోతుల నోరు
కడుపు ప్రేవుల పుండె గట్టివైచు.

ఆ. వె. ఉబ్బసమను జబ్బు ఉరకలెత్తెడివారి
మందలించు నడుమ మాంద్యముగను
వ్యాధి దాపురించి వ్యక్తి దృక్పథమునే
దివ్యజీవనమున ద్రిప్పగలదు.

సీ. ఆయురారోగ్యంబు లభివృద్ధి యగుచుండు
నానందముగనుండు జ్ఞానులందు
ఆవేదనలతోడ నలమటించుచునున్న
క్షీణించునయ్యది క్షణక్షణంబు
నిశ్చింతయును, మనో నిగ్రహంబును మన
దేహ సౌష్ఠవమును తీర్చిదిద్దు
సుఖదుఃఖములు మనసునగల్గు మార్పులే
ఆత్మబలము వాని నదిగమించు.

గీ. సుగుణము లొసంగు జీవికి సౌఖ్యములను
దుర్గుణంబులు గల్గించు దుఃఖములను
కలిమిచేపొంగి, కృంగక కష్టములను
తాల్మితోనుండు మనుజుడే ధన్యజీవి.

సీ. ఆడుచు పాడుచు నానందమునున్న
నారోగ్య భాగ్యంబు నందవచ్చు
అవయవంబులు మన కనుగుణ్యముగనుండు
కర్మంబులను జేయ ధర్మనిరతి
తాపత్రయములచే తల్లడిల్లుచునుండ
రోగమేదో వచ్చు రుగ్మతలను
నవ్వుల పువ్వుల జవ్వన మొకచిల్లి
గవ్వకైనను పరిగాకపోవు.

గీ. అన్యచింతలువీడి చైతన్యుడైన
సచ్చిదానందమూర్తిని సర్వగతుల
సేవజేయంగ తగు సదా చిత్తశుద్ధి
మానవుండు జగంబున మాన్యుడుగను.

సీ. ఎందరో రోగులు ఎనలేని బాధల
గురియగుచుండు నీ తరుణమందు
వైద్య సౌకర్యాది వసరులు లేమిచే
కష్టపడెడివారి కనికరించి
వైద్యులు, ధనికులు, విద్యాధికులు. సంఘ
సంస్కర్తలును, సాధుసత్తములును
సహాకరించవలయును సర్వవిధంబుల
ఆరోగ్యసేవార్థ మార్యులార!

ఆ. వె. ధనముగాను, ఔషధంబులుగా. శ్రమ
దానములుగ, సేవతగిన రీతి
కాయశక్తుల మనసాటి మానవులకు
చేయు టవసరంబు చిత్తశుద్ధి.

వ్యాధులు

వ్యాధులు - బాధలు

జనులు అనేక విధములుగా వ్యాధులచే బాధలుపడుచున్నారు. వ్యాధి యొక్క ప్రత్యేకత బాధయే యన్నట్లుగా ఒక్కొక్క విధమయిన వ్యాధి ఒక్కొక్క విధముగా బాధించుచుండును. ఉబ్బసము ఊపిరాడనీయకుండా బాధించును. కడుపులో పుండు పులుసు కారములను తిననీయకుండా బాధపెట్టును. రక్తపోటు పదురును పుట్టించి బాధించుచుండును. కండ్లలో అంతర్ కుసుమములు ముదిరి దృష్టి లోపము గలుగజేసి చూడనీయకుండా బాధించును. చెవుడు విననీయదు మధుమేహము ఇష్టమువచ్చినట్లు తిననీయదు. పక్షవాతము కాళ్ళు చేతులు కదలనీయక క్రిందపడద్రోయును. చర్మవ్యాధులు చర్మ సౌందర్యమును పోగొట్టి, మానసికముగా శారీరకముగా కూడా బాధించును. రాచపుండ్లు మరీ తీవ్రముగా బాధించి, ప్రాణముగూడా పోగొట్టును. చలి జ్వరము వణికించును. ఫైలేరియా బోదకాళ్ళు కలుగజేయును, క్షయ దగ్గును గల్గించి శరీరమును క్షీణింపజేయును. ఈ విధముగా జబ్బులెన్నెన్నో విధములుగా మనుజులను బాధించుచున్నవి.

మనము చేసెడి పాపములకు ప్రతిఫలముగా జబ్బులు సంభవించుచున్నవి. అనిపించుచున్నది. అందుమూలముగా మన పాపములు కొన్ని పరిహారము అయిపోవుచున్నవని నమ్మవచ్చును. దీర్ఘరోగములు చాల కాలము మనలను బాధించుచున్నవి, వానిని మనము బాగుగా అర్థము చేసికొన్నచో కొన్ని నీతులనుగూడా మనకు బోధించుచున్నవి. దుర్మార్గులను సన్మార్గమున ప్రవర్తింపమని తెలుపుచున్నవి. సహనమును పెంపొందింప జేయుచున్నవి. ఆశలను తగ్గించుకొనుమనుచున్నవి. అహంకారమును చంపుకొనుమనుచున్నవి. తిండిపోతులను

మితముగా తినుమనుచున్నవి. జీవితమున నిలకడ లేకుండా పరుగిడు వారిని నెమ్మదిగా పొమ్మమనుచున్నవి. మన యొక్క ఆయుః ప్రమాణమును అరుగదుగునా గుర్తుచేయుచున్నవి. వ్యాధుల తొందరచే ప్రాణము యేక్షణమునైనా పోవచ్చునని తెలుపుచున్నవి. వ్యాధులకు మూలకారణమయిన పాపములను గుర్తుచేయుచూ, వానిని ఈజన్మమునందైనా తగ్గించుకొనుటకు ప్రయత్నము చేయుమని జ్ఞప్తికి తెచ్చుచున్నవి.

కానీ మానవులీ విషయములను చక్కగా గుర్తించలేకున్నారు. వారియొక్క రజోగుణమును తగ్గించుకోలేకున్నారు. సాత్వికతను పెంపొందించుకోలేకున్నారు. చెడ్డ ప్రవర్తనలను మానుకోలేకున్నారు. అతిని వర్జింపలేకున్నారు. మంచిని అర్థముచేసుకోలేకున్నారు. గ్రుడ్డిగా చెడును అనుసరించుచునే యున్నారు, పాపములను పెంచుకొనుచునే యున్నారు,

రాచపుండ్లు ప్రాణములు తీయుచున్ననూ రాక్షసకృత్యములను విడువలేకున్నారు. పక్షవాతము క్రింద పడద్రోయుచున్ననూ పరుషత్వమును మానలేకున్నారు. కడుపులో పుండ్లు బాధించుచున్ననూ పులుసు కారములను అమితముగా తినడము తగ్గించుకోలేకున్నారు. వారు మద్యపానమును మానలేకున్నారు. ధూమపానమును ఆపుకోలేకున్నారు సుఖరోగములు కఠినముగా బాధించుచున్ననూ వ్యభిచారమును మానలేకున్నారు. కారణము వారి అజ్ఞానము. అవివేకము అని చెప్పవలసియున్నది. వీనివలన మానవులు తప్పులు చేయుచునే యున్నారు. పాపములు పెరుగుచునే యున్నవి. వాటిని నశింపజేయుటకు వ్యాధులు కూడా యెక్కువగుచునే యున్నవి. "పూర్వజన్మ కృతం పాపం వ్యాధి రూపేణ పీడ్యతి" "తచ్ఛాన్త్యై ఔషధం దానం జపహోమార్చనాదికం" అను వేదోక్తిని మరువరాదు. ప్రారబ్ధము అనుభవింపక తప్పదు.

రోగులు సహనముతో సద్భావముతో వ్యాధులను భరింపవలసియున్నది. దిగులుతో దిగజారిపోకూడదు. మంచికార్యములుచేసి పుణ్యమార్జింప వలయును. భావిజన్మలోనైనా ఉత్తమగతులు పొందగలరను నమ్మకముగలిగి ధైర్యముగా నుండవలయును. రోగులు యోగులుగా మారవలసియున్నది. వ్యాధుల యొక్క బాధలు మనకు వేదాంతమును బోధించుచున్నవని గమనించి వానివలన మనము సన్మార్గమున ప్రవర్తించవలయును. సత్కార్యములను చేయవలయును. ఉత్తమ జీవితమును గడుపవలయును. వ్యాధులకు తగు వైద్యము తగు పథ్యము పాటించవలయును. వానిని వీలయినంత త్వరలో రూపుమాపుకోతగును. లేదా తగ్గించుకోవలయును. కనీసము యెక్కువ గాకుండా యుండునట్లయినా జూచుకోవలయును. అదికూడా చేయలేనటువంటి జబ్బులు అపాదించినపుడు. సహనముతో భరించవలయును. ప్రారబ్ధమును అనుభవించి తరింపవలయును.

బాధలు - వ్యాధులు

మనము బాధలను, దుఃఖముల నెదుర్కొనవలయును. అవి ఓర్పును, మనోబలమును అభివృద్ధిచేయును. గర్వము నణచి వినయము ననుగ్రహీను. ధైర్యమును, నేర్పరితనమును, బుద్ధి, వివేకములను కలిగించును. సోమరులనుకూడా చైతన్యవంతులుగా మార్చును బలమును అభివృద్ధిచేయును. మానవుని ప్రారబ్ధకర్మను తగ్గించును. మనము కష్టముల నెంత యెక్కువగా నెదుర్కొందుమో అంత దగ్గరగా భగవంతుని మనము సమీపింపగలము. ఆపదలను సహించుట వలననే మహాపురుషులు ఋషీశ్వరులు, యోగులు కీర్తిశేషులైరి. పిరుడు ఆపగలకు వెరవనేరడు.

భగవద్భక్తుడు అనేకములగు అగ్నిపరీక్షలకు గురి కావలసియున్నవి. ప్రహ్లాదుడు, హరిశ్చంద్రుడు, శిబిచక్రవర్తి మొదలగువా

రుదాహరణములు, కష్టములు నిన్ను దేవుని వైపునకు మరల్చును. జీవిత మొక పోరాటము. కష్ట పరంపరల నెదుర్కొనుటయే యీ పోరాటము. గెలిపొందెదవేని ఆత్మ సాక్షాత్కారము గలుగును. ఓడి పోయిన అథః పతనము నొందుదువు. కష్టములు తాత్కాలికములు. నిర్భయుడవు, నిశ్చింతుడవు నగుము. సంతోష స్వాంతుడవై సద్గ్రంథ పఠనము, జపము ధ్యానములుజేసి భగవంతుని నమీపింపుము.

బాధలు

సీ. నానావిధంబుల నరులను బాధలు
పీడించు చుండుట చూడవచ్చు
కామమందున బాధ గాయముచేగల్గఁ
మాన్పవచ్చును మంచి మందువేసి
మానసికములగు కానని బాధల
మాన్పతరముగాదు మందువలన
కోరికలే మూలకారణం బయినచో
నణచవలయు వాని నాది యందె.

ఆ. వె. బంధు మిత్రుల యనుబంధము తొలగిన
బాధగల్గెదె యెడబాటువలన?
మానహానియు, యవమానములనుబింధె
మానసిక బలంబె మందుమాన్ప.

సీ. బాధలు మనుజుల వేధించుచుండును
వివిధ విధంబుల విడవకుండ
మాధవునప్పుడైన మనసార స్మరియింప
జ్ఞప్తికి దెచ్చున జ్ఞానినైన
హింసకోర్వక బుద్ధిహీనుడైననుగాని
దేవుడా యనుచు వాపోవుకొంత
అనుభవింతురు బాధనందరీతిగా
తప్పక వసుమతి నెప్పుడైన.

గీ. బాధలొతరీతి జనులకు బోధచేయు
వేదనలనైన వేల్పుల వేడుమనుచు
కష్టములె చూపగలవు సుఖంబువిలువ
రోగములులె తెల్పు విలువ యారోగ్యమునకు.

సీ. నీది నాది యనెడి భేదమే బాధల
కాది మూలంబగు నందరకును
లేదు శాశ్వతముగా నేదియు వేదిని,
రాదు కావలెనన్న నీది యగుచు
పోగా లమరుదెంచ పోవు తనంతనే
నీదు ప్రాణంబైన నిలువకుండ
బాధపడకు నీదు బ్రతుకు నా పరమాత్మ
నడుపు చుక్కాణియై విడువకెపుడు.

గీ. నీది సర్వము దేవుని మీదనుంచి
యేదియును నీది కాదని యెంచినపుడు
లేదు బాధల తొందర యీదగలవు
సాగరంబగు మాయ సంసారమీవు.

సీ. బాధయే లేకున్న పట్టలేమనిపించు
ప్రాణికోటుల నీ ప్రపంచమందు
ఏరీతిగాగానొ తానెక్కువో తక్కువో
తెలియజేయును జీవి తీపిగూర్చి
తలనొప్పి యనుచుంద్రు తరచుగా నెందరో
నడుము నొప్పనని మానవుడె లేడు
కడుపులో నొప్పని కక్కు తిన్నదిగూడ
ఆకలున్నను తినడందుచేత

ఆ. వె. కీళ్ళనొప్పులనుచు ఖిన్నులై విలపింత్రు
పరుగులిడిన కర్మఫలమనంగ
ఒరుల సుఖము జూచి ఓర్వలేకీర్ష్యతో
కూలిపోవుచుంద్రు కోట్లకొలది.

సీ. బాధయే లేకున్న భయ మించుకయులేక,
విచ్చలపిడిగాను వింతపశువు
లట్లు జనులెన్నడు యాగడంబులుచేసి,
మిడిసిపడుచునుంద్రు పుడమియందు
అందుకేయన్నట్టు లా పరమాత్ముండు
బాధల గల్పించె బహువిధముల
పగ్గములను చేతబట్టి లాగును తాను
పాపుల తగదని యాపుచుండు.

ఆ. వె. దుండగములు చేయ దండించుటకుగాను
కలుగజేయుబాధ కఠినముగను
వ్యాధి రూపముగను వ్యక్తుల నీయది
విరివిగాను గల్గుటరయవచ్చు.

సీ. తలిగిన వ్రేలికే తగులును గాయము
మనకు నెల్లపుడు సామాన్యముగను
సమసిపోవక సదా సంసార బాధలు
వచ్చు నిదేరీతి వదలకుండ.
గోరుచుట్టున బాధ ఘోరంబగునుగాదె?
రోకటిపోటుచే ప్రాకటముగ
బాధలినుమడించి వేధించుపట్టున
తట్టుకోలేడు మేధావియైన.

ఆ. వె. ధీరుడైనగాని దిగజారిపోవును
బాధ లనుభవింప బలములేక
మాధవుని స్మరించి మది నమ్మియున్నచో
ఆత్మబలమె బాధ నధిగమించు.

సీ. అనవసరపు నేరారోపణలచేత
మేధావులెందరో బాధపడరె!
పెనుభూతములవంటి యనుమానములమోపి,
వేధించరే జ్ఞానవేత్తనైన?
ఏతప్పులెరుగక యేతెంచరే జైలు
కన్యాయమగు తీర్పు లంటగట్టి?
విపరీత బుద్ధియో, విధివశమోకాని
వధియింప జనవంద్యునయిన?

గీ. గాథలెన్నియో వినవచ్చు బాధమీద
గాంధి యే నేరములచేత గాల్చబడెను!
బాధలిటువంటివా వాని ప్రాణములకు?
తప్పులేకుండ బాధింప ముప్పుకాదె?

వ్యాధులుచే - బాధలు

సీ, వ్యాధి ప్రత్యేకత బాధయే యన్నట్లు
జబ్బులకున్ బాధలబ్బురములు
ఉబ్బసంబున్నచో నూపిరేయాడదు,
శూలనొప్పినకట చూడలేము,
అధిక రక్తపుపోటు కదరిపడును మేను,
కూలిపోవును రోగి గుండెదడను,
కంబళ్ళు గప్పినా కదిపివేయు మలేరి
యాజబ్బు చలిచేత వణికముగను.

ఆ. వె. దాపురించునవుర చూపునకే లోటు,
కండ్ల "కేటరేక్టు" కలిగినంత
పక్షవాతజబ్బు పడవేయు రోగిని
బాధలటుల గలవు బహువిధముల.

సీ. వ్యాధులకును, వాని బాధలకూనుండు
నేమిసంబంధమో యెరుగ తరమె !
యమయాతనంబునే యనుభవించును రోగి,
చావక, బ్రతుకక జగతి యందు
మధుమేహ రోగము మనుజుని తగినంత
తిననోచుకొననీదె తిండినకట !
ఉబ్బసమనువ్యాధి, యూరకున్ననుగాని
ఊపిరేరానీక నూపుచుండు.

ఆ. వె. రాచపుండు చేత రాత్రింబవళ్లను
బాధతోనె జన్మ పరిసమాప్తి
పక్షవాతమేర ! పడద్రోయురోగిని,
కాలుసేతులయిన కదపనీక,

సీ. బాధలపరికింప పలువిధంబుల నుండు
వ్యక్తికి తగినట్లు వ్యాధిచేత.
అప్పెండిసైటీసు కాకస్మికంబుగా
కనిపించునీ బాధ కఠినముగను
భరియించుటకు రోగి తరముగా నంతగా
క్యాన్సరునకు బాధకానవచ్చు
గుండెపోటుకు బాధ ఘోరంబుగా వచ్చి
కొంతసేపటిలోనె కూలద్రోయు.

ఆ. వె. ఒంటి చెంప నొప్పికోర్వలే మక్కటా !
ప్రొద్దుసాగు కొలది పోటు హెచ్చు
శూలనొప్పివచ్చినేల దొర్లాడించు,
మూత్రపిండములకు ముప్పుగలుగ

సీ. కుక్కకరిచినట్లు ఒక్కమోపున బాధ
కాయమందు తరచు కలుగుచుండు.
సులిమివేసిన యట్లు నొప్పి కడుపులోన
కనుపించుచుండును గచునుగాను.
బ్రద్దలయినయట్లు బాధించు తలనొప్పి
బుఱ్ఱయే తిరుగును గిఱ్ఱుమనుచు
కనుగ్రుడ్లుపీకుచు కానవచ్చును బాధ
పార్శ్వనొప్పికి యొక ప్రక్కచెంప.

గీ పంటినొప్పికి లేకుండు పరిమితంబు
కీళ్లనొప్పికి రోగి దుఃఖించు, నతిగ
మానసిక బాధలను గూర్చి మరువలేము
యెన్ని విధములో యీబాధలున్న వసుర

శరీర అవయవ నిర్మాణము

దేవుని సృష్టియందు జీవుల అవయవ నిర్మాణములు వర్ణనాతీతములు, వానిరంగులు, ప్రమాణములు అనగా పొడవు, [illegible] మొదలగునవి చాలి విచిత్రముగా నుండును. జలచరములు [illegible] నీదుట కెంత అనుగుణ్యముగా వాని ఆకారములుండునో, [illegible] ములు యెంతరమణీయముగా నుండునో ఊహాతీతములు. అటే [illegible] ముగా ఆకసమున పక్షులు విహారముచేయుటకు, కొన్నిపెట్ల [illegible] సించుటకు తగినట్లుగా వాని శరీరములు నిర్మింపబడినవి. [illegible] చూచుటకు చిత్రకారులకు కూడా విచిత్రముగా నుండును. [illegible] ఆయాకారములు భగవంతుని సృష్టిని సకల చరాచర జంతు జాలము రకరకములుగా మనోహరముగా నుండును.

మానవుని అవయవ నిర్మాణము కూడ చాల మహత్తరమైన ఆకారము రంగు, బాషలు, శరీర ప్రమాణము. స్త్రీ పురుష భేదములు యెంత రమణీయకరము. సృష్టి కర్త నటన సూత్రధారి కళాకారుడు, శిల్పి, పరమేశ్వరుని యొక్క సృష్టియైనటువంటి యెనుబది నాలుగు జీవరాసులలోను మానవ శరీర నిర్మాణ మెంతో యద్భుతమైనటువం టిది. జ్ఞానేంద్రియంబులు అయిదగుత్వక చక్షుశ్శ్రోత్ర జిహ్వాఘ్రాణేంద్రి యములు, కర్మేంద్రియంబులు అయిదగు వాక్పాద పాణి పాయూ పస్థలు, అంతరింద్రియములయి నటువంటి మనస్సు ఆత్మ దేహము దీనిని యెటుల నిర్మించెనో, యేమి మాయ యోకాని, చిత్ర విచిత్ర మైనటువంటి చైతన్య స్వరూపములు మేధాశక్తి యమోఘము. శిరస్సు మొండెము. కాళ్ళు, చేతులు. వాని నిర్మాణమున అమరి యున్నటు వంటి అస్థి పంజరము దాని యెముకల నిర్మాణము, ముఖ్యావయవము

లయిన మెదడు. గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కడుపు, కాలేయము, మూత్ర పిండములు మరియు కండరములు, నరములు, రక్తనాళములు, చర్మము, నఖశిఖపర్యంతము నానారకములయిన భాగములు యెంతో బాగుగా నిర్మింపబడినది. భగవంతుడు ముఖ్యమయినటువంటి అవయవముల నెంత దిట్టముగ సమర్చియున్నాడో చూడుము. అతిసున్నితమైన మెదడును తలలో పుఱ్ఱెయందెంత గట్టిగా పదిలపరచి యున్నాడోకదా: గుండెను, ఊపిరితిత్తులను వక్షస్సునందున్న అస్థిపంజరమునందెంత జాగ్రత్తగా, వెన్నుపూస బత్తి యెముకలను నిర్మించి యున్నాడు. అన్నము తినుట కెంత అనుకూలముగా యెముకల నడ్డురానీయక కావలసినంత తినుటకో యన కడుపును నిర్మించియున్నాడు కాళ్ళు చేతుల యందుండు యెముకల పటుత్వము. స్త్రీలకు గర్భకోశమున కనువుగా మక్కెయెముకల నెంత చక్కగా నిర్మించియున్నాడు. అన్ని యింద్రియములలో ప్రధానిమయిన నయనేంద్రియముల నిర్మాణము చూడుడు, కంటిలోనున్న యద్దములు. కంటిని కాపాడు కనురెప్పలు, వాని పని తనము ముక్కు, చెవులు, నోరు యొక్క నిర్మాణము యెంత చక్కదనము. ధవళ కాంతుల విరజల్లు దంతపు వరుసలు. షడ్రసముల చవి చూడ చాలినంత చవి నాలుక, దాని నుండి జనించు జీర్ణరసములు రచనల కతీతములు. అంద చందముల నొసంగు కండరములు వాని గప్పియుండు చర్మము యొక్క సుందరము కాళ్ళు చేతుల నుండు వేళ్ళు, వాని కాళ్ళు వేనోళ్ళ పొగడగలిగిన వ్రాయ నేర్పరితనము, కలిగిన చేతివేళ్ళు. వాని నరముల పటుత్వము, పాఠకులను పరవశత్వము నొందించగల మాటల నేర్పు. కోకిలారవముల మించగల కంఠము తీరుచెప్పనలవియె.

మానవున కెంతయో యుపయుక్తకరముగ నుండు నటుల నిర్మింపబడిన తనువును తన స్వార్థమునకే యుపయోగించుకోకుండ భగవంతుడు సృష్టించిన యితర ప్రాణులకు తగిన సేవను జేయుటకు ఉపయోగించవలయును. కంజాక్షునకు గాని కాయంబు కాయమే.

థమథ మద్వనితోటి థక్కగాక" చేతులారంగ శివుని పూజింపవల యును. నోరు నొవ్వంగ హరికీర్తి నుడవవలయును. ఆయా యుప యవముల కర్తవ్యమును జీవుడు వానిచేత చేయవలసినంతగా చేయింప వలయును. అప్పుడే ఆయంగములు సౌష్టవము గలిగి యారోగ్య ముగా నుండును. నడచుటకిచ్చిన కాళ్ళను నడిపించవలయును. సేవ చేయుట కిచ్చిన కరములచే సేవ జేయవలయును. మాటల సద్వినియో గము, శక్తికి తగినంత భక్తి, బుద్ధికి తగినటువంటి శ్రద్ధ, తెలివికి తగినటువంటి వివేకము, జ్ఞానము, యోచనాశక్తి, మనసునకు తగి నటువంటి మంచిభావములు, సదుద్దేశము ప్రేమ, కరుణ, జీవకారు ణ్యము, అనురాగము ఆత్మకు తగినరీతి మంచిచెడ్డలను గమనించి అవ యవములను దుర్వినియోగము చేయకుండ సద్వినియోగమునకే వాడు కొని, హింస అన్యాయము, క్రోధము దురాశ, దుర్మార్గము, అసత్యము అవినీతుల కుపయోగించుకొనక, సన్మార్గమున ప్రవర్తించుటకే తను వును వినియోగించి తరించవలయును.

శరీరము

సీ. ప్రారబ్ధవశమున పాంచ భౌతికమగు
కాయంబులాత్మకు గల్గు చుండు
పుట్టిన వారెల్ల గిట్టుట నిజమని
మనుజుండెరింగి, యీ మట్టిగలయు,
భౌతిక తనవుపై భ్రాంతి నిమితి మీరి
పెంచుకొనుట యంత మంచికాదు

అందము, యౌవనము స్థిరంబులేకదా!
జరయును, మృత్యువు, జాడ్యములును.

ఆ. వె. తప్పవెవ్వరికివి తథ్య మీ విషయంబు
మానవుండెరింగి మమత వీడి,
జన్మమెందు కొసంగె చిన్మయుండనునది.
తెలిసి బ్రతుకవలయు, కలుగుముక్తి.

మానవుడు

సీ. భూచర, జలచర, ఖేచరంబుల పేర
స్థావర జంగమ జీవములుగ,
నానావిధములగు నామ రూపములతో,
లింగ భేదములుండు నంగములకు,
కోటాను కోట్లుగా కువలయంబున బుట్టి
జీవించు ప్రాణులు చిత్ర జగతి
సృష్టియందత్యంత శ్రేష్ఠమౌ జీవిగా
మనుజుని పుట్టించె వనజభవుడు.

గీ. తీర్చి దిద్దిన యట్లుండు దేహమమర!
బుద్ధి మనసులనాత్మతో పొందుపరచె
మంచి చెడ్డల తర్కించి యంచితముగ
మాధవుని సేవ చేయడే మహిని నరుడు?

సీ. చిన్మయానందుని చిద్విలాసములను
కనివిని కొనియాడ మనుజులందు
అవయవ నిర్మాణ మత్యంత ప్రేమతో
సృష్టించె దైవము తృప్తముగను,
అంగంబు లక్కటాయ జ్ఞానమునవాని
విధ్యుక్త ధర్మముల్ విస్మరించి,
మోసపోయి విషయ వాసనలం జిక్కి
పరుగిడుటంజేసి, యరిగి, తరిగి.

గీ. వివిధరోగంబులకు గురియై విమెయగును.
బాధపడుచున్నవా జగన్నాధు మరచి,
దేవ దేవుని సేవకీ దేహమనిశ
మంకితము జేయుట వసర మన్నివిధుల.

సీ. ఎంత సుందరముగా నీ మానవుని దేహ
మును తీర్చిదిద్దెనో వనజభవుడు
కడిగి జ్ఞానేంద్రియ కర్మేంద్రియములతో
మానవునంద సమాన ప్రతిభ
నందుకొనెడి రీతి పొందించెదయతోడ
వరుని నారాయణు దరికి జేర్చ
పంచీకరణ మతి ప్రఖ్యాతి గాంచిన
దనవలెమను జులతనువులందు.

గీ. నీని నిందగురీతిగా జ్ఞానమార్గ
మందునడిపించి యందరు పొందిక మెయి
పొందవలయును మోక్ష మీ పుణ్యభూమి
అప్పుడేసార్థకము మన యాకృతులకు

సీ. నారాయణుఁ డొసగె నరుని యాకారంబు
సుసమాన చతుర తనుజుని చేత
నఖశిఖ పర్యంత మఖిలావయవములు
ఎన్నఁ దగినయట్టి సున్నితములు
మనసను నద్దాని మనిషికి మాత్రమే
కల్గించె నటిపించు కమలభవుడు
వనజభవుని రాణి, వాగ్దేవి కరుణచే
మాట్లాడుచుండును మానవుండె.

గీ. మంచిచెడుగుల తర్కించ మనసుతోడ,
హృదయమన్నది చేకూర్చె ముదముమీర
ఎంత దయో యమూల్య జ్ఞానమిచ్చె స్వామి
వంచనింజేయ మనుజుండు మరయునేం?

సీ. అవయవంబులు తన కత్యంత ముఖ్యము
జీవింప సుఖముగా చిత్రజగతి
గుండె దిట్టంబుగానుండు నెడమవైపు
రక్తమున్ ప్రసరించి శక్తినొసగ
ఉదరకోశము శక్తియు తుష్టముగనుండు
కోరినటు భుజింప కొరతలేక
ఊపిరితిత్తులా చూపుగానున్నవి
ప్రాణవాయువొసంగు ప్రతిభగల్గి.

గీ. జ్ఞాన కర్మేంద్రియములచే మానవులను
ధర్మపథమున నడిపింప తగినరీతి,
శిరమునందుండు మెదడతి శ్రేష్ఠముగను
విజ్ఞతెఱుంగవలయును దీని విలువ.

సీ. చర్మసౌందర్యము కర్మానుసారంబు
మానవులందున కాననగును
నల్లగా, తెల్లగా నరులగపడుటకు
చర్మమే ముఖ్యంబు చాలవరకు
అందచందములకు నదియె ముఖ్యంబగు
ముడిసిపోవునటుల మెఱుగులొసగ
అతి సున్నితంబగునట్టి యీచర్మమే
దేహ శీతోష్ణముల్ దిట్టపరచు.
గీ. కలవు రోమంబులొక యలంకరణముగను
మేనునంతట నీగురీతి మానవులకు
చర్మమందుండియే వచ్చు చమట వెలికి
దీని ప్రాముఖ్యతను జూడ చానగలదు.

అస్థిపంజరము

సీ. మానవ దేహ నిర్మాణమునందున
బలమైన యెముకలు కలవు చాల
అస్థిపంజరమని యనెదరీ యెముకల
నన్నింటినీ గల్పి యనువుగాను
క్రీళ్ళచే నెముకలు కాళ్ళు చేతులుగాను
బట్టెముకలుగాను, పుఱ్ఱెగాను.
అతికించబడియుండు నతి బలిష్టంబుగా
లిగమెంట్సుతో చాల బిగువుగాను.
ఆ. వె. ఆకృతులకు నెముక లత్యంత ముఖ్యము
అవయవముల కాచునివియె శ్రద్ధ
రక్తనాళములును, రమ్యమౌ నరములు,
కండలీ యెముకల నుండుకలసి.

సీ. ఎముకల ప్రాధాన్య మెంతేని కలదని
యనవలె మన చక్కదనమునకును
పొట్టియు పొడవను నట్టి యాకృతలకు
యెముకలే మూలము సముచితముగ
ముక్కును కన్నులు చక్కగా నుంట కీ
గట్టివౌ యెముకలే కారణంబు
వెన్నెకములనుండి యన్ని నరంబులు
తనువెల్ల వ్యాపించు తగినరీతి.

ఆ. వె. గట్టిదైన యట్టి దిట్టమౌ పుఱ్ఱెలో
నమరియుండును మెదడనువుగాని
వెన్నుపూసగలదు వెన్నెముకందున
అంగములకె యెముకలండదండ.

స్త్రీ రూపము

సీ. చందురునుంబోలు నందమౌ ముఖమున
చక్కగా నుండెడి ముక్కు చెవులు.
కవులు వర్ణించెడి కమలనేత్రంబులు.
మృధుమధురంబైన పెదవులున్న.
నిగనిగలాడెడి సొగసైన చర్మమూ.
కన్నుల భ్రమియించు చన్నుదోయి,
సన్నని నడుముతో చక్కని పిరుదలు,
పిచ్చినెత్తించెడి పిక్కలుయును.

గీ. శిరమునకు నందముంగూర్చు కురులసొంపు.
ధవళకాంతుల మెరిసెడి దంతములును,
అంతయును అందమేకదా కాంతలందు
పురుషులను ముగ్ధులనుజేయ బుట్టిరౌర!

ధీర్ఘవ్యాధులు

మధుమేహము

మధుమేహము

దీర్ఘవ్యాధులలో మధుమేహము ఒకటి. చక్కెర వ్యాధి అనియు అందురు. ఈ వ్యాధివలన చక్కెరగా మారినటువంటి మనము తినిన ఆహారము రక్తముకలిసి సద్వినియోగపడక, మూత్రపిండముల ద్వారా మూత్రాశయమునుజేరి నీరుడులోకలిసి విసర్జించబడుచున్నది. దీనికి ముఖ్యకారణమగు శరీరమందున్న "పేంక్రియాస్" అను గ్రంథియొక్క బలహీనత. ఇది సామాన్యముగా నడిప్రాయమువారికి సంభవించును, కాని చిన్నవయసులోకూడా రావచ్చును.

ఈ వ్యాధి లక్షణములు :- నీరసము, నరముల బలహీనత మూత్రవిసర్జన అధికముగ, గాయములు తగిలినగాని, పుండుపడ్డగాని శీఘ్రముగా మానకుండుట, మిక్కుటమైన దాహము, యెక్కువ ఆకలి, దురద ఎక్కువగా ఉండుట యిటువంటి లక్షణములు, తరచుగా నుండును. దృష్టి లోపము, పుంసత్వశక్తి తగ్గుట, పండ్లచిగుళ్లు ఊడిపోవుటకూడా సంభవించును. రక్తపోటు అధికమగుట గుండెజబ్బులకు గురియగుటయు కూడా సంభవించుచుండును. అటువంటి గుండె బలహీనమునకే గుండెపోటు, పక్షవాతము మొదలగు భయంకరమయిన జబ్బులుగూడ సంభవించవచ్చును.

ఒక విధముగా యిటువంటి జబ్బులనుగూర్చి దీర్ఘముగా యోచించినచో యీ జబ్బులు, వీని పరిణామములు చిత్రముగా నుండును. మంచి యుక్తవయసులో అన్ని సుఖములు అనుభవించ వలసిన తరుణమున యీ వ్యాధి సంభవించును. పథ్యము కఠినముగా నుండును. అన్నియు తినవలయునని సంపాదించుకొనుటకు తాహతు కలిగి, కొంత సంపాదించుకొని సుఖపడు సమయములో చాలా

వస్తువులను వలసినరీతిగా తినుటకు వీలుండదు. అన్నియు కొలత ప్రకారమే తినవలయును. అతిక్రమించిన వ్యాధి తీవ్రతయెక్కు వగును. ఆహారము విషయములోనేకాదు, విహారాది విషయములోను ఈ జబ్బుగల వ్యక్తి తగురీతిగా అనుభవించలేడు. శరీరమునకు యెక్కువ శ్రమను యిచ్చిన నీరసము, ఆయాసము, మైకము మొద లగు చెడుగుణములు కనబడును.

ఈ చక్కెర వ్యాధిని పూర్తిగా నయముచేయుటకు తగిన మందులే లేవు. జీవితాంతము బాధపడవలసినదే. వైద్యచికిత్సను సదా తగినరీతిని చేయించుకొనుచు నియమనిష్ఠలతో, నీతి, నిజాయితీలతో మానవుడు తన మనోబలమును ఆధ్యాత్మికముగా నభివృద్ధిచేసుకొని, కోరికలను చంపుకొని, సహనము. ఓర్పు, సద్భావములతో, సదుద్దేశ ములతో తన జీవితమును గడుపవలయును. దేవుని కృపాకటాక్షము వలన మనోధైర్యముతో ఆధ్యాత్మిక బలముతో రోగి, యోగిగా మార వలసియున్నది. ఆత్మను పరమాత్మవైపుమరల్చి వ్యాధితో వ్యసనము లకు లోనుగాకుండా, కర్మఫలమును సానుభూతితో అనుభవించి, మరు జన్మను ఉత్తమగతిని పొంద యత్నించవలయును.

దుర్మాదాంధుల గర్వము నణచుటకు, ప్రజలలో పాపభీతి, దైవచింతన పెంపొందింపజేయుటకు, యిటువంటి దీర్ఘవ్యాధులు యిహ లోకమునందే యమయాతనలకు లోనుజేసి, శిక్షించుచున్నారా అని యనిపించును. ఇటువంటి వ్యాధులు. వాటి పరిణామములు జూచియైన మానవులు కన్నులుదెరచి, మాయాంధకారమునుండి జ్ఞానజ్యోతులను తిలకించి మంచిమార్గమున జీవితమును గడపుటకు ప్రయత్నించ వలయును.

మధుమేహమువారు నియమనిష్టలతో, తగురీతిని వారి జీవిత మును నిశ్చింతగా గడుపుటకు యత్నించినచో, ఈ వ్యాధి యొక్క

తీవ్రత తగ్గిపోవును పథ్యమును సరిగాపాటించి, సుఖములందు అతి యాసనది లేకుండ మితముగా ననుభవింప యత్నించుచూ ఐహిక వాంఛలను తగ్గించుకొని, పరలోక చింతనగల్గి, భగవధారాధనము నందు కాలముగడపిన, రోగి నిజముగా యోగికాగలడు. ముక్తిని సంపాదించగలడు. ముముక్షువులు యీ విషయములను చక్కగా గమనించవలయును.

ఈ విచిత్రమయిన జబ్బు ఒక సముచితమైన ఉదాహరణ మనిపించును. మానవులుచేయు పాపకార్యముల ఫలితములు యిలా అనుభవించవలసినదిగా భగవంతుని సంకల్పమేమో అనిపిస్తుంది. అటుల చేయుటచేత జనులు తమ నేరములను తెలిసికొని, మంచి మార్గమున నడచుటకు యత్నింపగలరేమో! దేవునిస్మరించి, తరించ గలరేమో అని అనిపించును. వ్యాధిగ్రస్తుడయి యుండియు వానిగుణ ములను, ప్రవర్తనలను మంచిమార్గము నందుంచకపోయిన, వ్యాధి తీవ్రత అధికము అగుటయేగాక, ఆ రోగికి యింకా అధోగతికి పోవుననిపించును.

"పూర్వజన్మ కృతం పాపం - వ్యాధిరూపేణనశ్యతి"

మధుమేహము

సీ. మధుమేహమను జబ్బు మధ్యమోత్తమతర
గతి జనులం దధికముగవచ్చు
అష్టకష్టములతో నార్జించు సిరుల తా
మనుభవింప తగరు తనివితీర
ఏది తినుటకైన నెదురగు పథ్యము
యెంతకాఠిన్య మీ వింత జబ్బు
చక్కెరయున్నట్టి చాల పదార్థముల్
వెన్న, గ్రుడ్డును. పాలూ అన్ని కొలతె.

గీ. అన్నియును తూకమే యగుసనకట! వారి
కెన్ని సిరిసంపదలుయున్న నేమిఫలము?
మొదట ఆహారపథ్యము ముఖ్యమగును
అందుమీదట మందు లత్యవసరంబు.

సీ. మధుమేహమను వ్యాధి మానవులందొక
విధమైన శిక్షయే విజ్ఞులరయ!
అధునాతనపు నేటి వ్యధలకు లోనగు
నరులలో నీజబ్బు తరచువచ్చు
నడిప్రాయమున పెద్ద సుడిగుండములలోన
పడవేయ జూచు నీ పాడువ్యాధి
సంసార జలధిలో సతమతమునుజేయు,
అలలధాటికి రోగి యాగలేడు.

గీ. ఎంత తినుచుండినను ఆకలేయుచుండు,
దాహమధికంబుగానుండు, తపనహెచ్చు,
నీరసం బెక్కువగుట విచారకరము,
అక్కటా మూత్రమున చక్కెరెక్కువగును!

సీ. కర్మవ్యాధుల సతి కఠినమైనట్టిదీ
మధుమేహమను వ్యాధి మనుజులందు
కన్నమిన్నుగానకున్న మదాంధుల
హరముచేయగలదు సతమతముగ
జీవనస్మృతుల యట్లుచేయు నీ రోగుల
తిన నోచుకొననీక తీపునెపుడు
భయకంపితుని జేయు, నయముపూర్తిగగాక,
రోజు రోజుకు వ్యాధి రోతబట్టు.

గీ. దృష్టిలోపంబగుట దురదృష్టకరము
తలను వెంట్రుకలూడు, దంతములురాలు
గుండెపోటునకైనను గురియునగును
పక్షవాతము వచ్చును శిక్షయనగ.

సీ. జన్మతోవచ్చు నీ జబ్బు కొందరియందు
వంశపారంపర్య వలయమందు
పెద్దవారలనైన పీల్చి పిప్పిని జేసి
యసువులనీయునీయది జగాన
వెఱ్ఱిగా రోగుల నుఱ్ఱూతలూగించి
బాధించునట్టి దీవ్యాధిగుణము
తాపత్రయముచేత తపియించువారల
కోరివేధించు నీ గొప్పవ్యాధి.

గీ. వచ్చినంతనె యీ వ్యాధి, వగవతగదు
మందులను పథ్యమును సక్రమముగవాడి
అన్ని నియమంబులను సదా యనుసరింప,
పూర్ణమగు నాయువును రోగి పొందగలడు.

సీ. చక్కెర వ్యాధికి చక్కగా పథ్యము
పాటింపవలయును పట్టుదలను
చేదుకూరలు కొన్ని చేర్చుకొనదగు.
తీపి పదార్థముల్ తినుటమాని
వరియన్నమును వీడి విరివిగా రాగుల
సరిగాచి త్రాగుము సల్లతోడ
కాకరకాయను మీకు నచ్చినరీతి
తినుచుండవలె ప్రతి దినము కొంత.

గీ. తగిన వ్యాయామమును చేయతగును మరియు.
వ్యసనములకు మనంబున నవ్యవధినీక
నీతియుతుడుగ నుండిన నిష్టతోడ
వ్యక్తి యారోగ్యముగ నుండు శక్తిగలిగి.

సీ. మధుమేహమున కిల మానవు లెందరో
పడరాని యిడుముల పడుచునుండ్రు
వేసవియందున వేడి కోర్వగలేక
అలసిపోదురు చాల సులభముగను
కురుపు లెక్కువవచ్చు త్వరలోన మానవు.
బలమైన మందుల బడయకున్న
కఠిన పథ్యముచేత గల్గు నీరసము ని
రాశయు బ్రతుకుపై రాణచెడును.

గీ. సుగరు తగ్గించు కొరకె యిన్సులినుగాని.
రాస్టినాన్ మాత్రలైన నిరంతరంబు
పథ్యముగ వాడినట్లయిన బాధలేక.
రోగి సామాన్య జీవిగా సాగిపోవు.

సీ. రాగులు మధుమేహ రోగమునకు మంచి
ఆహారమన, నుండ దతిశయోక్తి
గంజికాయించి కలిపి మజ్జిగయందు
త్రాగ, నీరసమున్న తగ్గిపోవు
అనువైన పానీయమగు నందరికి నిది
ఆకలిదప్పుల నణచగలదు
పసిపిల్లలకునైన పాలకు బదులుగా
వాడుచుందురు బీదవారు తరచు.

గీ. రాగియన్నము బలమైన రైతుతిండి
ఇష్టపడి తినగల్గు నదృష్టమున్న.
నాయురారోగ్యములు వృద్ధియగుట నిజము
తైదలీ రోగులకు కల్పతరువులగును.

సీ. దయబెటీసుకు మందు తగినంతయేవాడ
వలసియుండును మేలుకలుగుటకును
తక్కువవాడ తొందరయంత యుండదు,
ఎక్కువైనచో చెడ్డయెంతొగల్గు
హైపొగ్లైసీమియా హానికరంబగు
ఆరయందగు చాల నీరసంబు
చెమటలతో సొమ్మసిలునంత పనియౌను,
కండ్లకు బూసులు గ్రమ్ముచుండు.

గీ. ఈ విధంబుగ తొందర యెప్పుడయిన
కల్గినన్లైన, చక్కెర కలిపిననీరు
త్రాగినంతట నయ్యది తగ్గగలదు
కాన మందెక్కువగవాడ హానికరము.

మూత్ర పరీక్షలు ముఖ్య మెరుంగను,
డయబెటీస్ రోగులు తప్పకుండ,
బెనిడిక్ట్స ద్రావకంబును వేడిగాజేసి,
కలుపుడీ మూత్రము కొలతగాను,
ఎనిమిది బొట్లు లెక్కించుచు వేసినయంత,
చల్లార్చి మూత్రంబు చాయచూడు,
యాంటిడయబెటిక్సు అనుగుణంబుగ తీసి
కొనుట కుపకరించు కొంతవరకు,

5. పసుపుపచ్చరంగు ప్లస్సులు రెండగు
ఆకుపచ్చరంగు అగునుప్లస్సు
ఇటుకరాయిరంగు నెరుగుము మూడని
మందుతగిన యట్లు పొందుటకును,

సుగరు మూత్రమునందు చూడ నేకొంచెమో
కంగారుపడుచు నేకంబుగాను,
కఠినపథ్యము, నధికంబుగా మందులు
తీసుకోకూడదు తెలియకుంద
కొద్దిగా సుగరుండు గుణము తగ్గింపను,
సరిపోవు పథ్యము చాలవరకు
మందుల నాకొద్ది మాత్రంబునకె వాడ
హానికలుగవచ్చు వానివలన.

తీపుతినుట వెంటనే ఆపవలయు
అన్నమును తక్కువగ, కూరలధికముగను,
తినుట కలవాటుపడినచో తీపుతగ్గు
సుగరు పెట్టును తరచుగా చూచుకొనుము.

సీ. ఔరా! దయవెటీసు అగడములు మెండు
వైద్యంబు తగురీతి వాడకున్న
జల్లెడకురుపు లిట్టుబ్బు ప్రత్యేకత
చిల్లులతో చీము చిమ్ముచుండు
ఘోరమౌ గేంగ్రేను మారణహోమమే
ఆహుతే యగు రోగి యవయవములు
జీవముండియు చచ్చిపోవునా యంగము
రక్తహీనతచేత శక్తితగ్గి.

ఆ. వె. ఏక్షణముననైన యిస్కిమియాగల్గి,
గుండెనాపవచ్చు క్రూరముగను
పక్షవాతమకట! శిక్షగా రావచ్చు
షుగరువ్యాధి యెంత పొగరుబోతు!

సీ. జల్లెడకురుపులు సంభవించుచునుండు
మధుమేహమను వ్యాధి ముదిరినంత
వీపునందున పొడసూపును తరచుగా
వేసవి యందున విరివిగాను
జల్లెడకున్నట్లు చిల్లులు గనవచ్చు
నా కురుపులయందు నధికముగను
చీమునూ నెత్తురీ చిల్లులలోనుండి
వచ్చుచుండును చాల హెచ్చుగాను.

గీ. యాంటిబయొటిక్సు, యిన్సులిన్ అమరవలయు
తగిన మోతాదులందు తప్పకుండ
అనుదినంబును డ్రస్సింగు లనుగుణముగ
చేయగానగు మాన్పనీ గాయములను.

కార్బంకులేగాక కల్గును "గేంగ్రీను"
అనునట్టి వ్యాధియు నధికముగను
మధుమేహమున్నట్టి మనుజుల వ్రేళ్ళకు
కాలునకున్ హాని కలుగజేయు
చచ్చినయట్లుగా చల్లబడును కాలు,
రక్తప్రసరణయు శక్తితగ్గ
ఘోరంబుగా కాళ్ళు కుళ్లి కృశించును.
సెప్టిసీమియ వచ్చి చేయుహాని.

శ్రద్ధగా మందులిచ్చినా చాలకుండు
యాంపుటేషను వెంటనే యవసరమగు
నట్టి గేంగ్రేను ఉన్నట్టి యంగమునకు
తొలగవచ్చును ఆపద తొందరగను.

సీ. పొగరుబోతుతనమును సుగరు రోగముచేత
తగ్గింపబడుట యథార్థమంద్రు
ఈ జన్మమందు తామే యపకారంబు
లెరుగకుండిన యట్టి నరులకైన
దండనగానిది దాపురించును ముందు
జన్మలఫలముగా జనులయందు
పాపంబులే యిట్టి రూపంబులనుదాల్చి
బాధించుచుండని బోధచేయు.

గీ. సుగరు రోగమేగాకుండ చోద్యముగను
రక్తపోటులు, ఆస్త్మాలు, రాచపుండ్లు,
కాళ్ళవిరుగుట, తొలగుట గల్గుచుండు
సహనమున వీని భరియించు సజ్జనుండు.

ఉబ్బసము

ఉబ్బసము

ఉబ్బసమను వ్యాధి ఒక విచిత్రమయిన వ్యాధి. రోగగుణ కారణమగు సూక్ష్మజీవులు లేనటువంటి జబ్బు. రక్తకణములలోని నిష్పత్తిలో తేడావలన అనగా "ఇయోసినోఫిలోస్" అను కణములు యెక్కువగుటచేత కొంతమందిలో ఉబ్బసమువచ్చును. కొంతమందిలో రక్తకణములలో తేడాలేమి యుండవుగాని, వాని శరీరతత్వమునుబట్టి కూడా యీ జబ్బువచ్చును. వంశపారంపర్యముగాకూడా యీ జబ్బు రావచ్చు. కొంతమంది వ్యక్తులలో ఒక స్థలములో జబ్బు తీవ్రముగా నుండును. అదేవ్యక్తి వేరే స్థలమునకు ముఖ్యముగా వేరే వాతావరణముగల చోటికి పోయినచో ఉబ్బసము అసలే ఉండదు. కొంతమందిని సంవత్సరాంతము బాధించుచూ ఉండును. కొంతమందిలో సంవత్సరములో యే కొన్ని మాసములో ముఖ్యముగా చలి, మంచు కాలములలో యెక్కువగా ఉండును. మరి కొంతమందికి యెండా కాలములో యెక్కువగా వచ్చును. ఈ విచిత్రమయిన జబ్బు అసాధారణముగా మంచి అర్ధరాత్రిలో నిద్రలేపి, కూర్చోబెట్టి, గాలి దయ్యములాగ ఊపి ఊపి బాధించుచూ ఉండును, గుఱ్ఱు గుఱ్ఱుమనుచు దగ్గరకు వచ్చినవారిని నిజముగానే దయ్యములాగే భయపెట్టుచుండును. ఉబ్బసము ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన జబ్బు. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను సరిగా దీయుటకు వీలుండదు, శ్వాసకోశములోని భాగములు సంకుచితములయి గాలిని బయటినుండి లోనికి పీల్చుకొనుటకు తగినంత స్థళములేక, బలముగా ఊపిరి పీల్చుకొనవలసి యుండును. గాలి పోవుటకు అడ్డము యేదో ఉన్నదా అనిపించుచుండును. రొమ్ము భాగమునందున్న నరముల కండరములు బాగుగా నలిగిపోవును. రోగి బలహీనుడగును; అలసిపోవును. సరిగా కూర్చోనీయదు; పడుకోనీయదు. ఎంతబాధో యీ వింతజబ్బునకు కేవలము ఊపిరి తిత్తులు

ముడుచుకొనిపోయి, ప్రాణమునకు కావలసిన ప్రాణవాయువును సరిగా రోగిని పీల్చుకోనీయక బాధపెట్టును. ప్రాణవాయువు లోపముచే రక్తము ఒక విధమయిన శక్తిహీనతనుజెంది, దేహముయొక్క సౌష్ట వముగూడా మార్చును.

ఈ దుష్టపిశాచమయిన ఉబ్బసమను జబ్బునకు గురువు "అడ్రెనేలిన్" అను యింజెక్షమందే. ఈ ఇంజెక్షను యిచ్చిన వెంటనే ఊపిరితిత్తులలోనున్న సంకుచిత తేడాలుమారి, బాగుగా గాలిని పీల్చు కొనుటకు తగిన స్థళమువచ్చును. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు బాగుగా నుండును. ఆయాసము తగ్గును. కాని రోగి దురదృష్టము యీ యింజె క్షను తాత్కాలికముగానే బాధను పరిహారముజేయును. కనీసము రోజు నకు ఒకసారి అయినా యీ యింజెక్షను వాడవలసియుండును. ఈ జబ్బునకు మాత్రలు ఎఫెడ్రాయి, అస్త్మిండాన్, అస్త్మాపాక్సు, యెఫి డ్రిన్, అమైనోఫిలిన్ మొ॥ మాత్రలు ఉబ్బసమునకు "సిరప్" లు ఉన్నవి. తగిన మోతాదులలో వీనిని డాక్టరు సలహాను అనుసరించి వాడవలసియున్నది. "కార్టిజోన్" మాత్రలు "ఆన్టిఅలెర్జిక్" మాత్రలు ఇంజెక్షనులు కూడ జబ్బు తీవ్రముగానున్నప్పుడు యివ్వవలసి యుంటుంది. ప్రాణవాయువును గూడ వాడవలసి యుంటుంది.

ఉబ్బసము రోగిని చాల కఠినముగా బాధించును; నిద్రపోనివ్వదు. కూర్చుండుటకు కూడా కష్టమనిపించును. నడచుటకసలే సాధ్యముం డదు. అయాసము అధికముగా నుండుటచేత రోగికి ఒక్కొక్కప్పుడు జీవితముపై విరక్తికూడా కలుగుచుండును. సంసారమున, శాంతి సుఖములు గూడా యుండవు. ఇతరులకు ఆందోళనకరముగా నుండును. రోగిపై పశ్చాత్తాపముగలుగును. కాని యేమిచేయగలము. యెవరి కర్మను వారే అనుభవించితీరవలయునుగదా! కర్మ శిక్షలాగా పరిణ మించి. రోగిని బాధించి, వేదించి, విసిగించి, తన కర్తవ్యమును అది నెరవేర్చుకొంటుందేమో అనిపిస్తుంది.

ఉబ్బసము

సీ. ఉబ్బసమను వ్యాధి యూపిరాడకవచ్చు
రభసంబు చేయుచూ రాత్రులందు
ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలుండక తగురీతి
నుక్కిరి బిక్కిరౌచుండు రోగి,
ఏలవచ్చునొకాని చాల బాధించును
జీవితాంతము బాగుచేయలేము
కాలయమున కింత కఠినమేలనొగాని,
కూర్చొండుటకునైన నోర్చుకొనడు

గీ. వచ్చు వంశానుసరణిని హెచ్చుగాను
గాలి భేదంబులింకనూ కష్టపెట్టు
శత్రువులకైన నీ యుబ్బసంబు జబ్బు
వద్దు. వదలదు పూర్తిగా వైద్యమునకు.

సీ. పరువులెత్తుచు పెద్ద బ్రతుకు బ్రతుకనున్న
వ్యక్తుల కిటువంటి వ్యాధివచ్చు
మనసనియెడి నశ్వమునకు కళ్ళెంబయి
లాగి పట్టుచుండునుండు రోగబలము
ఉబ్బస మిందుల కొక్క యుదాహర
ణంబగు నీ లక్షణముల జూడ
ఆయాసమను బాధ ననుభవించెడివారె
చెప్పగలరు దీని ముప్పుగూర్చి.

గీ. శిక్షయనునట్లుగా జబ్బులక్షణములు
జనుల బాధించి బోధించు జ్ఞానమహిమ
ఇంద్రియములకు లోనయి ఈర్ష్యతోడ
నిట్టిపీగుట తగదని విస్ఫుటముగ.

సీ. ఉబ్బస మను వ్యాధి యోర్వలేనంతగా
బాధించు శ్వాసను భంగపఱచి
భీకరముగపట్టి పీడించు దయ్యమై
శీతకాలమున విశేషముగను
వాతకాయులకిదివచ్చి తీవ్రంబుగా
భూతమై పీడించు భీతితోడ
గొంతులో పిల్లుల కూతలు వినునట్లు
శ్వాసతీరేమారి క్లేశపరచు.

గీ. అక్కటా! యెగశ్వాసతో గ్రుక్కతిరుగ
కుండగా బాధపడుచు కూర్చుండలేక,
పడక కుదరక యాయాసపడును రోగి
అపు నాయాసమును నప్పుడ్రెనలిను.

సీ. శ్వాసజీవులయందు స్వాభావికంబుగా
క్రమబద్ధముగ సదా కదలుచుండు
ప్రాణులకు వలయు ప్రాణవాయువు గాలి
లోనుండి లభ్యమౌ లోటులేక
శ్వాస వ్యాయామంబు చేసిన యట్లగు
ఓంకార శబ్దంబు నుచ్చరింప
మనము ప్రాణాయామ మనయంబు పద్ధతి
జేయుచునుండ దీర్ఘాయువబ్బు.

గీ. ఉబ్బసము తొందరంతగా నుండబోదు
ప్రాణవాయువుచే రక్త ప్రసరణంబు
శుభ్రముగజేయు తనువుకున్ శోభనొసగు
యమని యమము లెదురించు యమునివైన.

సీ. ఉబ్బస మత్యంత యుత్కృష్టమైనది
గాయకుల మధురకంఠమునకు
రాగ మాలాపించి రమ్యంబుగా పాడ
ఊపిరాడవలయు నున్నతముగ
ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస ముత్తేజమును గూర్చు
గానంబు రమ్యంబుగానుచేయ
దీర్ఘంబుగా శ్వాసదీయు నోంకారము
నుచ్చరించెడి ధ్యాన ముత్తమంబు.

గీ. రక్తశుభ్రత, దైవికశక్తి గలుగు
శ్వాసకోశములం జబ్బు లేశమైన
చేరకుండును ఆరోగ్యసిద్ధి యగును
ఉబ్బసము వ్యాధి రాకుండ నుండునంద్రు.

సీ. ఉబ్బసమను వ్యాధికున్న ప్రత్యేకత
లను కొన్ని తెలిపెద వినగ తగును
ఈ వ్యాధి యితరుల కించుకైనను నంట
దంటు వ్యాధులవలె, నదియుగాక,
వ్యాధి క్రిములచేత వ్యాపించునదికాదు,
వంటి తీరునుబట్టి వచ్చుచుండు
ఊపిరితిత్తులందుండ వీ జబ్బుకు
చీము నుత్పన్నంబుచేయు క్రిములు.

ఆ. వె. జ్వరమురాదు రోగి బరువైన తగ్గదు
అంతరాయముండ దాయువునకు
బాధలిడుట దీని ప్రత్యేకతనిపించు
పాపకర్మములకు ఫలితమనగ.

సీ. ఇంత ఘోరంబుగా పంతమునుంబట్టి
ఈ యుబ్బసంబు బాధించునేల?
నిత్యకృత్యంబుల నిర్వహించుటనైన
నాయాసమధికమై యాపుచుండు
వ్యర్థమే బ్రతుకు, నిరర్థకమే జన్మ
యనిపించు నాయాసమధికమైన;
ప్రారబ్ధ కర్మమేపట్టు నుబ్బసముగా
అనుభవింపను బ్రహ్మయాజ్ఞ యనగ.

గీ. దానధర్మముల్ చేయని మానవులకు
వచ్చు నీ వ్యాధి మరుజన్మ ఖచ్చితముగ
తెగువతో ధర్మములుచేయ తగదె జనులు?
వచ్చు జన్మంబులోనైన వదలవచ్చు.

సీ. ఉబ్బసమును నొక్క దెబ్బతో తగ్గింప
అడ్రెనెలిన్ మంచి యౌషధంబు
ఆగు నాయాసము అప్పటికప్పుడే
యింజెక్షనులు కండకిచ్చినంత.
దదకొంత తడవున్న జడుసుకోపనిలేదు
ఉపశమించునదిదె యోర్చుకొన్న
మొండిగా నాయాసముండిన యప్లైన
కార్టిజోన్ వాడిన కలుగునయము.

ఆ. వె. అధిక రక్తపోటు కాయాసమున్నచో
అడ్రెనిలనువాడ హానికరము
అమయినోఫిలీను ననువుగా వాడిన
అలుపు, సలుపు, దగ్గు, అణగిపోవు.

సీ. ఉబ్బసమను వ్యాధి యున్నవారలు సదా
  పెట్రోలు మాత్రల దీసికొనుచు,
కార్టిజోన్లను నధికంబుగా వాడుచు
  నెట్టులో, యేలాగొ యేండ్లకొలది
పట్టించుకోకుండ బ్లడ్ప్రెషరనుమాట,
  యుండినచో నది యూరుకొనదు
ఎక్కువై పోవును ఒక్కసారిగచూడ
  రెండువందల వరకుండగలదు.

గీ. అప్పు డాస్త్మాకు మిన్నగా నధికరక్త
పోటె బాధించి యే గుండెపోటు దెచ్చు
అందుకని రక్తపోటును అదుపులోన
నుంచునటువంటి వైద్యమే యుత్తమంబు.

సీ. కార్టిజోనుల నధికంబుగా వాడిన
  ఉబ్బసంబను జబ్బు ఉపశమనము
చక్కగానయిననూ, యెక్కువగుచునుండు
  రక్తపోటక్కటా రాను రాను
కొంత కాలమునకు గుండె నీరసమగు
  దేహమందున వాపు దెలియసగును
ముందుజాగ్రత లతిముఖ్య మెందులకైన
  డెరిఫిలిన్ వాడుటే పరమసుఖము.

గీ. అత్యధికముగ నాయాస మవిదిపెట్టి
అడ్రెనేలిను వాడినా నాగకున్న,
అప్పని సరియైనప్పుడు తగినరీతి
మితముగా కార్టిజోనుల మ్రింగవచ్చు.

సీ. కొన్ని చిట్కాలను విన్నవించెదనేను
ఉపశమనముజేయు నుబ్బసమును
పడుకొనగా దీని బాధ యెక్కువగాన,
మాత్ర వేసికొనుట మరువతగదు
పగటివేళైనను పడుకొనదలచిన
అర్ధమాత్రైనను అవసరంబు
వాడినస్ప్రే యుండవలయు నుదరకోశ
మిుబ్బరిమే మాత్రముండతగగు.

ఆ. వె. అలసించరాదు ఆయాసమున్నంత
తగినమందువాడ తక్షణంబె,
ఉండనీలె యన్న మొండిగానయ్యది
యేడిపించు మందు వాడకున్న.

సీ. ఆస్త్మాయులర్జిల కారయ సంబంధ
మెంతగానో యున్న దెరుగనేదు
యాంటిహిస్టమినులె యధికంబుగా మేలు
చేయగలవటంచు చెప్పవచ్చు
అనుదినమును రాత్రి అవిలుమాత్రనువాడ.
ఆస్త్మాను కొంతైన ఆపవచ్చు
చెడ్డవాసన, దుమ్ము చెంతకురానీక
మెలకువతోనున్న మేలుగల్గు.

ఆ వె. అతి యనునది కూడదన్నపానాదుల,
వేడివస్తువులనె వాడవలయు
వాత శీతలములవలన నీ యుబ్బస
బాధ మెండు గనుక పనికిరావు.

రక్తపోటు

శరీరమునందంతటను రక్తము ప్రసరించుచు, మనము తినెడి ఆహారమును అన్ని భాగములకు అందించి శక్తిని గలుగజేయును. ఈ రక్తము శరీరమున ప్రసరించుటకు మన హృదయమున యెడమ వైపు "గుండె" యను ముఖ్యమయిన అవయవము ఉన్నది. అది రక్తనాళముల ద్వారా మంచి రక్తమును శరీరమందంతటను పంపు చేయుచుండును. దీనినే గుండె కొట్టుకొనుట యందురు; గుండె సాధారణముగా నిమిషమునకు 72 సార్లు యీ విధముగా రక్తమును ప్రసరింపజేయును.

గుండె యొక్క అవయవ నిర్మాణము చాలా పటుత్వముగా నుండును. జీవాత్మ శరీరమున ప్రవేశించిన మొదలు గుండె సర్వ కాలములయందును, సర్వావస్థలయందును నిర్విరామముగా బ్రతికి యున్నంతకాలము జీవునియందు పనిచేయుచునే యుండును. యే విధముగానైన గుండె ఆగిపోయినచో ప్రాణహాని సంభవించును. రక్త నాళములు పటుత్వముగా నుండవలయును. గుండె కొట్టుకొనుట సమానముగా నుండవలయును. కొన్ని మానసిక, శారీరక వ్యాధులయందు గుండె యెక్కువగాగాని, తక్కువగాగాని కొట్టుకొనుట సంభవించును. దీని మూలమున రక్తనాళములు పటుత్వము తగ్గును. రక్తపోటు అధికమగుటకు కారణమగును.

మానవుల యొక్క ప్రవర్తన ననుసరించి, వానియొక్క గుణముల ననుసరించి, గుండె పనిచేయడము యొక్క విధానము మారుచుండును. ఆశాజీవులు, అన్యాయ మార్గమున నడుచువారు, భయకంపీతులు, పిరికితనము గలవారు; రక్తహీనులు, శక్తిహీనులు, గుండెజబ్బుకు గురియగుచుందురు. వారి రక్తపోటు రారాను అధికమగును. సాధారణముగా 120 / 80 mmhg (మిల్లీమీటర్సుయెక్కువ)

పెరుగును. అది అధికమయినచో 200 / 120 mmhg. లేదా యింకా ఎక్కువయినప్పు బాధించును. రక్తపోటుకూడ నడివయసు వారిలో సాధారణముగా ఎక్కువగా నుండును. కాని తక్కువవయసు వారిలోకూడా యుండవచ్చును.

వ్యాధిలక్షణములు:- తలపోటు, కోపము, ఉద్రేకము, తొందర మానసికముగా విసుగు, విరక్తి యిత్యాదులు కనిపించును. ఆమీదట ఒళ్లుపెన, పదురు ఆయాసము, నడుచుచుండిన పడిపోవునేమో యని అనిపించుటము, దృష్టిలోపము, గుండెనొప్పి, నీరసము మొదలగు లక్షణములు కనిపించును. గుండెపోటుకు గురియగుటయు నుండును. పక్షవాతము జబ్బుకూడా రావచ్చును.

ఆశాపిశాచమునకు దాసులై ఆందోళకర మయినటువంటి జీవితమును. అన్యాయమార్గమున గడుపుటవలన ఈ భయంకరమైన రక్తపోటను రాక్షసి మనకు సంభవించును. ఈ రాక్షసి మనలను జీవితాంతము వదలిపెట్టదు. రోగిని సరిగా నిద్రపోనివ్వదమయినాఉండదు, హద్దుమీరి నడువనివ్వదు. వద్దని మెట్లను యెక్కకుండా నివారించును జ్ఞానశక్తిని మొద్దుబారుపోవునట్లుచేయును. మతిస్థిమితము లేకుండ చేసి ఉన్మత్తునిగా ఆడించుచుండును.

ఈ రాక్షసిని అదుపులో పెట్టుకొనవలయుననిన, రక్తపోటు పరీక్షించి తగ్గించుకొనుటకు మందులు పుచ్చుకొనుచుండవలయును. ఉద్రేకమును గలిగించునటువంటి ఉప్పు, పులుసు కారములను తగ్గించుకొనవలయను. సాత్వికాహారమును తినవలయును. సాదుప్రవర్తనము నలవరచుకొనవలయును. శాంతశమనమాది సద్గుణములను సాధనము చేసియైనా తెచ్చుకొని, తప్పనిసరిగా కోరికలను చంపుకొని ఉన్న దానిలో తనివిచెందుచూ దానవత్వమునుండి వ్యక్తి మానవుడుగా

మారవలయును. దైవానుగ్రహమునకు పాత్రుడు గావలయును. పుణ్య కార్యములను చేయవలయును. పూర్వజన్మ కర్మవశాత్తు సంభవించిన యీ దీర్ఘవ్యాధిని ఉపశమింపజేయ చేయుట వేడుకోవలయును. ఆధ్యాత్మిక బలమును అభివృద్ధిచేసుకొని ఈ రక్తపోటను పిశాచమును అదుపులో నుంచుకోవలయును. పూజా పురస్కారములతో దానిని కట్టివేయవలయును. అజ్ఞానాంధకారములో ఈ పిశాచమును తాండవ మాడనీయకుండా జ్ఞానవెలుగులోనికి దీసికొనివచ్చి, నియమనిష్ఠలతో దానిని నిర్బంధించవలయును. హృదయ దౌర్బల్యమును ఆత్మబలముచే జయించి ప్రశాంతమయిన జీవితమును గడపవలయును.

రోగులు యోగులుగా, భోగవిరాగులుగా మారి సంసారసాగర మును భక్తియను నావలోనిది, ముక్తిని సంపాదించుకొనుటకై రోగ విముక్తులై యాగ, యోగ, త్యాగ పరాయణులై, యింద్రియముల లోబరచుకొని, యిహలోక వాంఛలనువీడి, పరమాత్మ సన్నిధానమును నిదానముగానైనా చేరుటకు ప్రయత్నించవలయును.

అధిక రక్తపుపోటు

సీ. ఆధునాతనపు నేటి వ్యధలకు లోనయి
తాపత్రయమ్ముతో తపనపడుచు,
ఆవేదనలతోడి జీవన వనరుల
భయసంభ్రమంబుల బాధపడెడి,
కటురజోగుణులంతు, కామాంధకారుల,
నధిక రక్తపుపోటు నరయవచ్చు
నడివయస్సును దాట. వడివడిగా నది
యెక్కువగుచునుంతు నెందరికినొ.

గీ. వ్యాధి లక్షణములు చాల బాధనొసగు
దీనిచే కోపప్రక్రియల్ గానుపించు
తరచుగా భారమనిపించు శిరమునందు
మరియు బడద్రోయు ముదిరిన మైకమునను:

సీ. అత్యున్నతంబగు నంగసౌష్టవమందు
గుండెదిట్టంబుగా నుండవలయు
రక్తప్రసరణంబు యుక్తగతిం జను,
దేహదారుఢ్యము దిట్టపడును
రక్తనాళంబులు రాదాను కఠినమై
గుండె కెక్కువ శ్రమగూర్చునంత,
భయసంభ్రమంబుల నయముపూర్తిగగాని
రక్తపోటధికమౌ రాను రాను.

గీ. అధికమగు రక్తపోటునే యాపకున్న,
నొడలు దడపుట్టు శక్తియు సడలిపోవు
అతిగ బాధించు నీ పోటు మితముమీర
మంచమునంబట్టు మైకము మించినంత.

సీ. రక్తపోటనువ్యాధి రారాను ముదరగా
వ్యాధి లక్షణములు బాధగొలుపు
ఆయాసపడు రోగి యతిగా శ్రమించిన,
అంగబలము తగ్గి భంగపడును
ఉద్రేకపడుచుండు నోపిక లేమిచే,
తాపత్రయంబుచే తపనపడును
అష్టకష్టములోర్చి యల్లాడి కట్టిన
మేడమెట్లెక్కినా మెత్తపడును.

గీ. కోపతాపంబులను రోగి కూలిపోవు
ఏవగించుక బ్రతుకుపై, చావుగోరు
అన్ని సౌఖ్యముల్ నిష్ఫలమవుర తుదకు
రాజస ప్రవృత్తులన్ శక్తిరాణచెడును,

సి. రక్తపోటను వ్యాధి శక్తితగ్గించును
సర్వాంగముల నది చంపితినును
హృదయ దౌర్బల్యంబు ముదిరినయంతట
కాయమందున వాపు కానసగుసు
తలపోటు హెచ్చును, నిలుచున్న త్రోయును,
కోప మెక్కువయగు, చూపుతగ్గు
ఆయాసపడు మాటలాడుచున్నప్పుడు,
గుండెనొప్పియనుచు కుందురోగి.

గీ, పక్షవాతమువచ్చు విభ్రాంతితోడ
కాలుచేయొకవైపున వ్రాలిపోవు
నోటిలోనుండి చక్కగా మాటరాక,
బ్రతికియున్ చచ్చినంతగా బాధపడును.

సీ. రక్తపోటెక్కువై రక్తితగ్గిన యంత,
మూత్రపిండములకు ముప్పుగల్గు
పిడుగురో ముప్పుచేరు కారణముగా.
వాపుచూపించును వంటియందు
ఆయాస మధికమౌ నొంటయే పనికైన,
ఊపిరాడకయుండు నుచితరీతి
నడుచుచున్నప్పుడు పడిపోవుననిపించు
నుద్రేకమున రోగి యులికిపడును.

ఆ. వె. మాటలాడుచున్న మతిచెడినట్లుగా
మరచిపోవును తనవారి తాను
వణకుచుండును అనవసరంబుగా మదిఁ
గాభరించె జబ్బు తనకెయనుచు.

సీ. రక్తపోయున్న, విరక్తి రోగికి గల్గు
యుక్తవయసునందునున్నగాని
ముగశ్వాస కెక్కువై యేమిచేయగలేక
నిగజారిపోవును దిగులుచేత
శక్తియుండదు నపురక్తినశించును
పాటించ కఠినపు పథ్యములను
తగ్గదాని బ్రతుకపై వెగటయి చివరకు
ముగసిరలెన్నైన మండగలవు.

ఆ. వె. సగమువయసులోన భగవాను డేరీతి
వ్యాధితోడ నరకబాధ లిడునె!
పూర్వజన్మ కర్మ మురిత్రిలో జబ్బుగా
అనుభవించవలెనె నపుర రోగి.

సీ. ఎన్నో విధంబుల నీ రక్తపోటౌర!
బాధించు జనులను పట్టువట్టి
ఈ జబ్బుగలవార లెంతమందో నేడు
పక్షవాతము బాధపడు దురిటుల
మాటలు తుసపోవు. మతి చంచలంబగు
ఒక్క ప్రక్కకు మూతి యొరగిపోవు
పట్టి కేలకు తాను పట్టుని మంచము
కాలు చేతులు శక్తి తూలిపోవ.

ఆ. వె. కంటిచూపుతగ్గు, కటికచెమటువచ్చు:
దేహమందు వాపు తెలియనగును,
మలవిసర్జనకును మరియు మూత్రమునకు
నంతరాయము గలుగధికముగను.

సీ. రక్తపోటునకు నుద్ధి క్తత దగ్గింప
సర్పెసిలను మందు సాయపడును
మూడుపూటలు మాత్రవాడ నొక్కొక్కటి,
అధికరక్తపుపోటు అణసరగను
సాత్వికాహారము సహకరించును కొంత
మట్టుకు పోటును మంచలింప
ఉప్పును తగ్గించు టుత్కృష్టమగునంత
నీరు కాయమునండు చేరదతిగ.

గీ. రాజసగుణంబుచేగల్గు రక్తపోటు
తామసులజేరు నత్యంత ప్రేమతోడ
సాత్వికులజేర దీనికి చాలభయము
కాన సాత్వికమెంతో ప్రధానమగును.

సీ. అధిక రక్తపుపోటు కగుపించు ముదిరిన
ఉప్పు మూత్రమునందు, తప్పనిసరి
కాళ్ళయందున వాపు కనబడురోగికి,
కీళ్ళ నొప్పులచేత ఖిన్నుడగును
నీరుడును సగంబు నింపి టెస్టుట్యూబులో
వేడిచేయవలయు చూడనుప్పు
మూత్రమందున యేమాత్ర ముప్పుండినా
మడ్డిగాతిరుగును మరిగినంత.

ఆ. వె. ఎరుగవచ్చునుప్పు తరతమములనంత
ఎక్కువయిన నుప్పు మిక్కుటమని
తక్కువగను వాడదగు నుప్పు కూరల
నీరుడందు నుప్పు చేరినంత.

సీ. అధికరక్తపుపోటు కక్కటా! యెన్నియో
రకములైన యిడుమలొకటి కొకటి
సంబంధమున్నట్లు నంక్రమించుచునుండు
బాధింపరోగిని బహువిధముల
ఆయాసమెప్పుడు నవిదిపెట్టుచునుండు
దగ్గు. మైకము, గుండెదడయునుండు
నీరుకాయమునందు చేరునెక్కువగాను
బరువధికంబయి బాధపెట్టు.

గీ గుండెకివి యెక్కువ శ్రమగూర్చుకతన,
పెరిగి బలహీనమగునది యరగితరిగి
రక్తప్రసరణమున కంతరాయమగును
ప్రాణవాయువు లోపించి బాధపెట్టు.

రాచపుండ్లు

రాచపుండులో యివి బ్రహ్మరాక్షసాంశములో యనమానవు లలో రారాను అధికమగుచున్నవి. ఈ జబ్బు పేరువింటేనే భయము. ఈ వ్యాధివచ్చిన రోగి బ్రతుకు బహుశా వైద్య చికిత్సతో ఐదు సంవత్సరముల వరకు పొడిగించవచ్చును. కాని ఐదు మాసములలో కూడా వాని జీవితము అంతమయిపోవచ్చును. రోగికి ఈ వ్యాధి విషయము తెలిసినవెంటనే సగము అప్పటికప్పుడే చచ్చినట్లే, దిగులు, జిగుప్సలతో కృంగి కృశించి వ్యాధి తీవ్రతవలన సగము, భయము వలన సగము నశించిపోవును.

మితములేని పాపములు పూర్వజన్మములోనో లేక యీ జన్మములోనో చేసినవారలకు యీ భయంకరమయిన వ్యాధి సంభవించును నేమో! ఏ అవయవమును అతిగా దుర్వి నియోగముచేసికొందురో ఆ యవయవమునకు సాధారణముగా యీ రాచపుండు వస్తుందనవచ్చును. పెద్దలు చెప్పెడి సలహాలను పాటించక, అతిగా త్రాగుడు అలవాటయిన వారికి రాచపుండు కడుపులో రావచ్చును. పొగత్రాగెడి వారికి ఊపిరితిత్తులలో ఈ వ్యాధి రావచ్చును. గొంతులో కూడా తరచుగా ఈ వ్యాధి త్రోటుకేన్సరు అంటూ వస్తుంది. ఈ రాక్షసి రాచపుండు యే యవయవమునందైననూ రావచ్చును. యెముక లలో రావచ్చును. "ఆస్టియో సార్కోమా" అని అంటారు, నాలుక మీద రావచ్చును. పండ్లకు రావచ్చును. చర్మమునకు రావచ్చును, మర్మాంగములలో తరచుగా రావచ్చును; వస్తుంది. యిది వచ్చిన అవయవములనుండి రక్తములో ప్రవేశించి మరి యే అవయవములో నైన వ్యాపించవచ్చును. వేరుఅంగముల వ్యాపించడమును "సెకండరీసు" అని అంటారు. లింపుగ్లాండ్లు తరచుగా యీ జబ్బుకు గురియగు చుండును. లింపునాళముల ద్వారా ఈ రాచపుండు క్రిములు యితర

పోట్లకు వ్యాపించవచ్చును. ఈ రాక్షసాంశములు దేహమంతయు వ్యాపించి, రోగిని నానావిధముల బాధించి, కృంగదీసి కృశింపజేసి వాని యుసురులను కాజేయును.

వైద్య విద్యలో యెంతో అభివృద్ధి జరిగినది. గుండెను మార్చ గలరు. పుఱ్ఱెనుకోసి శస్త్రచికిత్సను జేయగలరు. ఊపిరితిత్తుల అపరేషను జేయగలరు. చెడిపోయిన కన్నును తీసివేసి, మంచికన్నును పెట్టగలరు. అదేవిధముగా మూత్రపిండమును మార్చగలరు. (గ్రేఫ్టింగు) అంటారు. అంగమును దీసి వేరే అంగమును పెట్టగలరు. అంద విహీనులను సుందరులుగా జేయగలరు. భయంకరమైన అంటువ్యాధి యగు క్షయరోగమును పూర్తిగా నయముచేయగలరు. కుష్టురోగమును అదుపులో నుంచగలరు. దీఫ్తీరియా, టిటానస్, కక్కువాయిదగ్గులను వ్యాధులు రాకుండునట్లు "ట్రిపులాంటిజన్" అను యింజెక్షనుల చేసి వ్యాధులను నివారించగలరు. పోలియోమయిలైటీసును గూడా నివారించ గలరు. యెన్నెన్నో చిత్ర విచిత్రములయినటువంటి శస్త్రచికిత్సలను జేయగలరు. కానీ యీ బ్రహ్మరాక్షసియైన రాచపుండును పూర్తిగా హతమార్చి రోగిని రక్షించుటకు తగిన మందులు యింకా కనిపెట్ట బడలేదు.

కర్మవ్యాధులను తప్పక అనుభవించవలసినదే అన్నట్లు ఆసృష్టి కర్త ఈ వ్యాధికి తగినమందులు మనుష్యులకు తెలియజేయుటము లేదేమో! ధనవంతులు డబ్బుతో యీ వ్యాధిని నివారించుకోలేనట్టి పరిస్థితితో నుంచాడు. తరచు ఈ వ్యాధి అన్యాయార్జితముగా ధనవంతు లయిన దుర్మార్గులకు వచ్చునందురు. వారి డబ్బులేమీ ఈ జబ్బును యెదిరించలేవు పైగా, వాని అన్యాయార్జితమయిన డబ్బు అంతయూ యేదో విధముగా ఖర్చుపెట్టించి చివరకు వానిని మ్రింగివేస్తుంది.

మానవులు యీ జబ్బు విషయమును తెలిసికొని, దాని బాధలను, దాని పరిణామములను గమనించి, అతిగా ప్రవర్తించి,

ఐశ్వర్యవంతులయినవారలు యీ జబ్బులకెట్లు ఆహుతి అగుచున్నారో తెలిసికొని, సద్గుణవంతులై. సజ్జనులుగా నుండుటకు ప్రియత్నించ వలయుననియూ బ్రిహ్మసాయుజ్యము చేరుటకు దానవత్వనుమాని, మానవులుగా దైవత్వమును పొందవలయును. పూర్వజన్మ కర్మఫలిత ముగ మంచివారలకుగూడా యీ జన్మలో యిటువంటి వ్యాధులు సంభ వించవచ్చును. కాని వ్యాధి వచ్చినంతనే మనమేమి పాపము యీ జన్మలో చేయకనే యెందుకు యీ వ్యాధి వచ్చినదని విచారపడక ఈ వ్యాధితో కర్మపరిహారమయి పోతుందని రాబోవు జన్మములో ఉత్తమ సుఖములు ఉండగలవనియు. లేక మరుజన్మమే ఉండబోదని వ్యాధిగ్రస్థులు సన్మార్గమున వర్తించుచు, సత్కార్యములను జేయుచు, దైవభక్తిని పెంపొందించుకొని, భగవంతుని శరణుజొచ్చిన ఆ దయా మయుడు కరుణించి, కర్మఫలమును శీఘ్రముగా అనుభవింపజేసి, వాని జన్మమును తరింపజేయునేమో అనిపిస్తుంది. యెందుకనగా యీ భయంకరమైన వ్యాధులు మహనీయులకు గూడా సంభవించడము మనము చూచుచునే యున్నాము. మరి వారు యీ జన్మలో చేసినటు వంటి పాపమేమిటి? వారికి యీ రోగము ఎందుకురావలయును. అని తర్కించుకొనగా పూర్వజన్మ కర్మఫలమేమో అని అనుకొనకతప్పదు, వారు సహనముతో ఆ బాధలను అనుభవించి సంతోషముగా శరీరము నకు ఆత్మకు సంబంధములేనట్లు ఆ పరమాత్మనే ధ్యానించుచూ వానిలో ఐక్యమయి పోతారేమో.



రాచపుండ్లు

సీ. రాచపుండులు చాల రకములు జనులకు
వచ్చుచున్నవి నేడు హెచ్చుగానె
ఆయువు త్వరలోనె యంతము గానున్న
దారుణమ్మలె యిట్లు దాపురించు
పేండ్లు మానములని యెంచుకోవచ్చును
వైద్యమే చాలదీ వ్యాధి నణచ
అంగంబులన్నియు కృంగి కృశించును
లొంగిపోవును రోగి బెంగతోడ.

గీ. బాధ రారాను హెచ్చును, వ్యాధి ముదురు
తిండి తీర్థముల్ గైకొనుటుండ దకట!
యేమి ప్రారబ్ధఫలితమో యిట్టి వ్యాధి
నెంత ఘనుడైన మృత్యువు చెంతజేరు.

సీ. నమ్మిన బంట్లుగానిమ్మహి యమధర్మ
రాజు పంపించె నీ రాచపుండ్లు
ఘనమదాంధులపట్టి, తన పురికిని దెచ్చి
చేర్చ ఖచ్చితముగా చెప్పెనేమొ!
యోగీశ్వరులనైన జాగుచేయక చంప
నీ పుండ్లెయాతని యిష్ట భటులు
వైద్య నైపుణ్యంబు వట్టి బూటకమగు
పట్టుదలరుపుతోడ పోరువమ్మ.

ఆ. వె రాతకొలది హతము రాచపుండ్లేచేయు,
తదితరంబులైన తప్పవచ్చు
చాలినంతమందు, శస్త్రచికిత్సలు
వీటినణచ వేనవేలు కలవు.

సీ. కర్మ వైదొలగింప కలిగించు నా బ్రహ్మ
రాచపుండ్లును నట్టి రాక్షసులను
వ్యాధి లక్షణ మొక్క బాధయే యనిపించు
పర్యవసానంబు ప్రాణభీతి
భరియింపరాని యీ బాధ నుపశమింప,
"కోబాల్టు" తిరపియే కొంత నయము
ఆహారమును, నిద్రకవసర వైద్యంబు
మలమూత్రముల సక్రమంబు మరియు.

గీ. వ్యాధి తీవ్రత తగ్గింప బాధ్యతగను
చేయతగును సపర్యలీ జీవులను
నెట్టి రోగము లెప్పుడు నెవరినెచట
పట్టి బాధించి తీయునో ప్రాణములను!

సీ. రాచపుండను బ్రహ్మరాక్షసి వ్యాధికి
నేటికిన్ తగు మందుతోడై మాన్ప
సత్యసంధులు, కడుభృత్యాను భృత్యులు
నీతివంతులు దీని వాతబడరె!
పుట్టకురుపు నామమ్మదై సార్థకమగు
పెరుగుటయే యుండు తరుగులేదు
రేడియంతి రపియురిక్త ప్రయత్నమే
ఉపశమనము కొంత యుండుగాక.

గీ. వ్యాధి కారణమరయ నవ్యక్తమంద్రు
కాయమందున నెందైన గలుగవచ్చు
చావు రాబోవువారికి శత్రువనగ,
కాల యమధర్మరాజు కింకరుడనంగ!

సీ. రాచపుండులు కొన్ని రకములు జూచిన
        పర్యవసానము బాధయగును
గొంతులోపుండున్న గ్రుక్కెడైననుగాని
        మ్రింగనోచుకొనడు గంగనైన
కడుపులోపలయున్న, తక్కువేయును తిన్న
        పట్టెడన్నంబైన ప్రాప్తిలేక
గర్భకోశమునందు గనుపించినంతట
        భరియింపజాలరు తరుణులకట!

గీ. కర్మ నిర్ణీతమోయన మర్మమయిన
స్థానములవచ్చు నీ పుండు దేనికనియొ!
స్థనములందేల? మరి వేరెస్థలములేదె?
రాక్షసాంతక శిక్ష యీ రాచపుడు.

సీ. కాలయముని రోగశూల మోయను రాచ
        పుండ్లు మానవులను పోరిచంపు
పుట్టకురుపు మేన పుటకరించిన యంత
        తనువు చాలింప నీ ధరణియందు,
సిద్ధపడవలయు బుద్ధి పూర్వకముగా
        నుత్తమ జన్మంబునెత్త రోగి
ఆయుః ప్రమాణమే యత్యల్పమని యెంచి
        త్వరపడవలె స్వామి స్మరణచేయ.

గీ. ముక్తి మార్గంబునందోవ భక్తితోడ
దాన ధర్మముల్ చేసి విజ్ఞానమార్గ
మందు మరలింపవలయును మానసమును,
తెలిసి జీవిత పరమార్థ దివ్యపథము.

సీ. వైద్య విజ్ఞానము విపరీతముగ వృద్ధి
చెందినయట్టుగా చెప్పుచుంద్రు
ఏదీ తగిన మందులేదాయె మాన్పను
రాచపుండును బ్రహ్మరాక్షసికిని
మధుమేహ జబ్బును మటుమాయించలేరు
ఆస్త్మానురాకుండ నాపలేరు
ఆటలమ్మ మరియు నాలాగె మసిల్సు
నరికట్టజాలరే యకట నేడు!

గీ. జలుబుకైనను తగు మందు కలుగదాయె
అధికమగు రక్తపోటునే ఆపనవునె!
స్థూలకాయంబు తగ్గింప జాలరపుర!
నేయురేటికి యింకా రిసెర్చులందు!

సీ. ఎందుకో మరిగాని ఈనాటికీలేదు
తగ్గింప జబ్బును తగినమందు
తాత్కాలికంబుగా తగ్గించుటయెగాని.
అతిమధురివ్యాధి కట్టిగతియె
ప్రతిరోజు మందులు పథ్యంబు వీనికి
అమరణాంతము అమరవలయు.

ఆ. వె. అధిక రక్తపోటు నణచుటకును నల్లై
ఔషధంబులని శమవసరంబు
వ్యాధినయనముచేసి బాగుల పూర్తిగా
బాగుచేయునట్టి భాగ్యమెపుడొ!

సీ. ఆపరేషను జేతు రత్యంత నిపుణత
గుండెనైనా మార్చి కూర్చగలరు
అంగములనెమార్చి లింగభేదంబుచే
స్త్రీలనే పురుషుల జేయగలరు
చూపులేని నయనమాపరేషనుచేత
దృష్టి పొందగల దదృష్టముగను
రూపవంతులుగా కురూపులచేతురు
మెప్పుపొందగలరు మెడికోసు.

ఆ. వె. కాలుతీసి వేరె కాలునే యతికింత్రు
చేతినైన నటులె చేయగలరు
ఎంతగానో నేడు వింతసర్జరి చేత
రంతగాను ముందు అమరవాయె.

క్షయ వ్యాధి

౪౪

క్షయ దగ్గు

మనుష్యులను క్షీణింపజేయునటువంటి దగ్గు శరీరము కృశించి శల్యమైపోవును. ఈ దగ్గు ప్రథమమున జ్వరముతో ప్రారంభించి ఆకలి తగ్గిపోవునటుల చేయును. క్రమేణ దగ్గు గల్లతో కూడుకొని ఊపిరి తిత్తులనుండి చీముతో కలిసి పడుచుండును. ఈ జబ్బు ఊపిరి తిత్తులను నశింపజేయును. దగ్గుతో జ్వరము అయాసముకూడా యుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు దగ్గినచో రక్తముగూడ గడ్డలు గడ్డలుగా పడును. ఒక ఊపిరితిత్తి నుండి మరియొక ఊపిరితిత్తిలోనికి కూడ వ్యాపించును. గల్లను మ్రింగుటచేత కడుపులోకూడ యీ జబ్బు కడుపు సంబంధమయినదిగా పరిణమించును. రోగి క్రమ క్రమముగా క్షీణించి యమునిటుల గోల్పోవును

ఈవ్యాధి అంటువ్యాధి దీనిక్రిములు దగ్గినప్పుడు రోగినుండిగాలి లోనికి ప్రవేశించి దగ్గరయున్న మరియొక వ్యక్తికి వ్యాపించును. దగ్గిన గల్లలోకూడ యీక్రిములుండి, గాలిలోను, దుమ్ములోనుగలసి మరి యొకరికి వ్యాపించును. క్షయదగ్గును మొట్టమొదటనే గమనించినచో పూర్తిగా బాగుచేయుటకు తగిన వైద్యసదుపాయములు గలవు. అనేక చోట్ల క్షయరోగులకు "టి. బి." శానిటోరియములుకూడా యున్నవి. వారికి ముఖ్యముగా మంచి గాలి, ఆహార సదుపాయములు తగిన విశ్రాంతి యెంతయో అవసరము. యిది భయంకరమైన అంటువ్యాధి కనుక యీ వ్యాధిగ్రస్తులను దూరముగా నుంచవలయును. భార్యకు ఉన్నచో భర్తకును, బిడ్డలకును సులభముగా అంటుకొనగలదు. అందుచేత రోగులను దూరముగా నుంచవలయును.

క్షయరోగము సులభముగా పొగత్రాగువారికి, మధుపాన లోలురునగు వారికి అంటుకొనును. వారి శరీరమునందు యీ వ్యాధిని

యెదుర్కొనుసటువంటి స్థోమత తక్కువగా యుండుటచేత త్వరలో తీవ్రరూపము నొందును. వారిలో యెక్కువ వేడిమి యుండుటచేత ఈ జబ్బుయొక్క లక్షణమైన జ్వరము యెక్కువగానగుట సంభవించును. దుర్బలవాట్లను హానకుంపిన క్షయరోగాదులు మానవుని యెట్లు బాధించునో గమనించుడు. మరియు ఈ జబ్బునకు కారణమగు క్రిములు గాలిలోకలసి పరిసరప్రాంతముల సుమారు 20 అడుగుల వరకు వ్యాపించి యితరులకు అంటుకొనగలవు. అనగా ఈ జబ్బుగల వ్యక్తులకు సమీపమున 20 అడుగుల లోపుగానున్నవారికి యీ వ్యాధి సంభవించుటకు వీలున్నది. అందుకనే టి. బి. శానిటోరియములను నివాసములకు దూరముగా మంచిగాలి, వెలుతురుయున్న ప్రాంతములో నిర్మింతురు.

ప్రభుత్వమువారు కూడ తగు శ్రద్ధవహించి క్షయరోగులకు ఉచిత వైద్య సదుపాయములను కలుగజేసి యున్నారు, ఆరోగ్యశాఖ వారుకూడ యీ వ్యాధిని నివారించుటకు తగిన ప్రయత్నము లెన్నియో చేయుచున్నారు. ఆదిలోనే జబ్బును తెలిసికొనుటకును, జబ్బురాకుండుటకు తగిన నివారణా పద్ధతులను స్కీములను అమలునందుంచి యున్నారు. క్షయరోగము, మధుమేహము గలవారిలో సులభముగా వ్యాపించును. యెందుకనగా వారు చాల బలహీనముగా నుందురు మరియు ఉబ్బసము జబ్బుగలవారియందున, శరీరమునందున బలము తగ్గినపుడు సాధారణముగా వృద్ధాప్యమునందు క్షయరోగము వచ్చుటకు వీలుండును.

శిశువులయందు యీ రోగము ప్రైమరీ కాంప్లెక్సుగా వచ్చును. బిడ్డకు తరచుగా జ్వరము, దగ్గు వచ్చుచుండును. ఆహారము సరిగా తీసుకొనదు. పెరుగుటకూడ తక్కువగా నుండును, పరీక్షించిచూచిన యీ జబ్బు "X" రేలో బాగుగా తెలియును. వీరికికూడా ఈ వైద్యము తగురీతిని యిప్పించిన పూర్తిగా నయమగు అవకాశమున్నది. ఇది

పెద్దవారిలో నంత చెడ్డజబ్బుకాదు. అంతగా నితరులకు కూడా అంటుకొనదు.

క్షయరోగము యింకనూ అనేకవిధములుగా వ్యాపించి బంధించు చుండును. కడుపు సంబంధమయిన క్షయ, యెముకల సంబంధమైన క్షయ, టీ బీ. గ్లాండ్సు, టీ. బీ. మెనింజైటీసు అని అనేకవిధములుగా రోగులను బాధించును. తగిన వైద్యము వీటికన్నిటికిన్ని అత్యవసరము. క్షయదగ్గు సాధారణముగా బీదకుటుంబముల వారిలోను, తురలవాట్లకు లోనయి, త్రాగుడు జూదము మొదలగు వానియందు నిమగ్నులై నిద్రాహారములు సరిగాలేక బలహీనులైయుండు ధనవంతులలోను యెక్కువగా నుండును. ఈ జబ్బు సులభముగా యితరులకు వ్యాపించు అవకాశమున్నది. ఈ జబ్బునకు కారణమయిన సూక్ష్మక్రిములు రోగిని చాల శీఘ్రముగా శల్యతుల్యునిగాజేసి వాని యుసురలను గోల్పోవునటుల జేయును.

పొగత్రాగుటయందు మితముమీరినచో ఊపిరితిత్తులను యెప్పుడూ పొగతో కప్పియుంచబడుటవలన వేడి అధికమై వానిశక్తి తగ్గును. అట్టివారికి క్షయ సులభముగా అంటుకొనును. నివశించు గృహములు, వాని పరిసర ప్రాంతములు శుభ్రముగా నుండకపోవుట చేత, గాలి, వెలుతురు బాగుగా శరీరమునకు ఉపయోగపడకుండా, దుమ్ముధూళి దుర్గంధములతోకూడిన వాతావరణములో బీదలు నివశించుచుండుటచేత, గాలిలో వ్యాపించగల క్షయ దగ్గు క్రిములు యితరలకు సులభముగా ప్రవేశించును.

త్రాగుడుకు లోనయి, తగిన ఆహారమును తినకుండునటువంటి దుర్గుణముగలవారి శరీరములు బలహీనముగా నుండును. యెప్పుడును వేడి యెక్కువగా నుండును. ఆహారము సరిగా తినుటకు యిష్టముండదు. నిద్ర సరిగాపోవుట యుండదు రోజు రోజుకు బలహీన

లగుటచేత ఈ క్షయరోగ క్రిములు యిటువంటివారిలో సులభముగా ప్రవేశించి బాధించును. జ్వరము, దగ్గు దిన దినమునకు యెక్కువగు చుండును.

జబ్బులక్షణము లున్నప్పటికిన్ని కొందరు లక్ష్యముచేయక తగిన వైద్యము చేయించుకొనక, మరికొందరు వైద్యము చేయించు కొనుటకు తగిన సౌకర్యములులేక ఈ క్షయరోగముచేత నెందరో గతించుచున్నారు. మరియు యిది యెక్కువగా వ్యాపించుటకు కారణము యీ వ్యాధివున్నవారు తగిన ముందుజాగ్రత్తలు తీసికొనక, ఆరోగ్యసూత్రములను పాటింపక. గల్లను ఉమ్మివేయవలసిన జాగ్రత్తలను తీసికొనకయుండుటయే.

ఈ వ్యాధికి తగిన వైద్యచికిత్స నెలలతరబడి తీసికొనవలసి యున్నది. మరియు బలమయిన ఆహారము పాలు గ్రుడ్లు తినవలసి యున్నది. జబ్బు బీదవారలకు యెక్కువగా వచ్చును. వైద్యము ధనికులుగాని భరియింపలేరు. అందుకే చాలామంది ఈ జబ్బుతో చనిపోవుటయేగాక యీ జబ్బు యెక్కువగా ప్రబలుటకుకు కారణమగు చున్నది.

క్షయరోగమున్న కుటుంబ సభ్యుల నెల్లరును పరీక్షించి వారిని ఆ జబ్బునుండి కాపాడవలసి యున్నది. జబ్బుసోకినవారికి వెంటనే వైద్యము ప్రారంభించవచ్చును. లేనివారికి తగిన ముందు జాగ్రత్తలు తెలియజేసి రక్షించవచ్చును. ప్రభుత్వమువారేగాక సంఘ సేవకులు, మత ప్రవక్తలు, విద్యావంతులు, ధనవంతులు క్షయరోగ నిర్మూలనకు యెంతగానో తోడ్పడవలసి యున్నది.

క్షయరోగము

సీ. అంటువ్యాధుల క్షయ యత్యంత ఘోరము
వ్యాపించు విరివిగా వ్యక్తులందు
ఉమ్మిద్వారా యిది యుమ్మరంబుగ ప్రాకు
రోగక్రిములు అందు దాగియుండు
వాయువందున చేరి ఆయువుపట్టగు
శ్వాసకోశములలో వేసి తిష్ట,
క్రమముగా వృద్ధియై కల్గించు జ్వరమును
దగ్గును రోగిలో దారుణముగ.

గీ. రోజు రోజునకా క్షయరోగ క్రిములు
తిండిగా శ్వాసకోశాల తినుచు నవియె
కన్నములు పుండ్లుగా పెక్కు కలుగజేసి,
రోగుల కృశింపజేయును రోత బుట్టి.

సీ. ఊపిరితిత్తులందు తృప్తియగునట్టి
రోగంబులను క్షయరోగమొకటి
దగ్గు జ్వరములతో తగ్గిపోవునురోగి
ఆకలిలేదని, యలమటించు
సర్వావయవములు సహించుకోలేక
వేడి యెక్కువచేత వాడిపోవు
జబ్బుముదరగానె దెబ్బుబ్బుంగురోగి
గల్లతో రక్తంబు గలిసి దగ్గు.

తే. గీ. కండలేకగ్గి శల్యమై యుండుతాను,
శ్వాసకోశము క్రుళ్ళ నాయాసపడును
లేవకుండ క్షీణించిపోవు తుదకు
అక్కటా! క్షయ భయమైన అంటువ్యాధి.

సీ. కర్షకుండో లేక కార్మికుండో గురి
యగు క్షయవ్యాధికి యాదియందె
అత నీ రోగంబు ఆలు మగలయందు
వ్యాపించు కొంచము వ్యవధిలోనె
తల్లిదండ్రులు పిల్లలిల్లాద్రి వెంటనే
గురియౌదు రక్కటా! ఘోరముగను
అంతో యింతో పొందియుండుచేతను తమవారు
తగ్గిపోవుచునుండ్రు దగ్గి దగ్గి.

గీ. ఒక్కసారిగ రక్తము గ్రక్కినపుడు
క్షయను పీడింపబడెడి నిర్దయులనవుర!
కలదు క్షయరోగమను వ్యాధి బలముగాను
అక్కటా దీని తీవ్రత నణచుటెట్లు?

సీ అంటురోగములలో నతి భయంకరమైన
క్షయరోగమును నేడు నయముచేయ
మంచి మందులు చాలమనకున్నవరయగా
ఆరోగ్యవరము లీయాప్తులకును
నియమంబుగా నివి నిత్యమూ సేవింప
బాగుచేయగవచ్చు రోగములను
ఇంటిలో నితరుల కంటుకోకుండగా
శానిటోరియములు చనగ తగును.

తే. గీ. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత బాధపడక
ముందు జాగ్రత్తపడినచో మందులేల?
నీతి నియమముల్ విడనాడి. నేర్చుకొన్న
చెడ్డ యలవాట్ల ఫలితమీ దొడ్డవ్యాధి.

సీ. అక్కటా! యీ క్షయ కాహుతై పోదురే
కోటాను కోట్లు కన్గొనకిమున్నె
దేశమందునగల ధీయుతుల్, వైద్యులు
క్షయరోగ పర్యవేక్షణము సలిపి.
శ్రద్ధతో గృహములవద్ద కుంజను దెంచి
చేసి పరీక్ష లుచితముగాను
ఆదియందే వీని నణచుటకుం దగు
వైద్యాది వసరుల వలయురీతి.

గీ. విరివిగా గూర్చి కూకటి వ్రేళ్ళతోడ
నీ క్షయవ్యాధి వృక్షంబు నిలనుగూల్చి
కాల్చివేసిన యప్పుడే కాపురములు
పొందు నారోగ్య మీ జబ్బు పొత్తువిడి.

సీ. ఎన్నియో విధముల నున్నదీ క్షయ జబ్బు
పీడించి రోగుల పిప్పిచేయ
పీనుగలంజేయు నేనుగంతటివాడి
నయిన క్షయవ్యాధి నయముగాక
గట్టి యెముకనైన కరిగించు నీజబ్బు
వెన్నెముకనువంచి విరచివైచు
టీ. బీ, మెనింజెయిటీసుగా మెదడు నే
తబ్బిబ్బులుగజేయు తలచినటు.

ఆ. వె. ఒక యవయవ మనక ఒడలెల్ల రో..ని
నిట్టి జబ్బు బాధపెట్టుటరయ
సూక్ష్మజీవులెంత సులభంబుగా క్రుంగ
దీయుసౌర! యెంత ధీరునైన!

సీ. క్షయ జబ్బు బాధలు నయమేమొ యనిపించు
యింజెక్షనులబాధె యెక్కువరయ
మందైన యాస్ట్రెప్టొమైసిను పడకుండ
మైకమె ఎక్కువ మందిలోన
తరచుగా వచ్చుచు తలద్రిప్పుచుండును
యేమి కర్మమొగాని యిందువలన
నడవజాలని యంతబడలిక యనిపించు
చూపు బూసులు గ్రమ్ముచుండునకట!

గీ. మాత్రలే శరణ్యంబట్టి మానవులకు
ఐనొ నెక్సపియేయస్సలైక్యమయిన
ఐనొ పేస్కాలు లిత్యాదు లనువుగాను
తగిన మోతాదులంతిన తగునువీరు.

సీ. ఏమి యన్యాయమో యీ మాత్రిలా క్షయ
రోగులుకౌగా యరోచికంబు
కడుపులోపలను సంకటము గల్గించును
వ్యాకులంబగును, చీకాకుగల్గు
ఆకలియును మందమగును కొందరియందు
వాంతియూ నగు ననివార్యముగను
మందులకన్ననూ మంచిగాలియు, తిండి
నయమనిపించు నీ క్షయనుమాన్ప.

గీ. బాగుగా వాడవలయును పాలు గ్రుడ్లు
మందులప్పుడే పనిచేయు మక్కువగను
తిండిలేకుండ మందులే తినుటవలన
మైకమనిపించు జీర్ణంబు మందగించు.

సీ. ప్రతిరోజు గుడ్డునూ పాలొకయరసేరు
క్షయరోగులందరూ నియమముగను
పుచ్చుకోవలయును ఖచ్చితముగ సదా
కోలుకోవలెనన్న కొంతవరకు
నిరుపేద జనులందె విరివిగా నీజబ్బు
పెరుగుచుండును తిండి కొరతవలన
ఆర్థిక దుస్థితి కాహాంతే వీరికి
పాలునూ గ్రుడ్లెట్లు ప్రాప్తమగును?

గీ. అందుకే ప్రభుత్వము వీరి నాదుకొనను
వలయునట్లుగ నారోగ్య వరములనగ
"టీబి" శానిటోరియముల తెరువవలయు
మరియును పునరావాసంబు లరయతగును.

సీ. ప్రైమరీ కాంప్లెక్సు పసిపిల్లలందున
చూడందగు తరచు చోద్యముగను
చిన్నవయసునందె చిక్కిపోవుచునుంద్రు
జ్వరమునూ దగ్గునూ తరచువచ్చి
డగ్గుగల్గిన తల్లిదండ్రులవల్లనో
కల్తీయయిన పాలకారణంబో
పరిశుభ్రముగలేని పరిసరములయందు
దాగియుండెడి క్షయ రోగక్రిములు

ఆ. వె. పిల్లవారు గాలిపీల్చుకొన్నప్పుడు
శ్వాసకోశములకు జనుటచేత
వ్యాధి వృద్ధిజెంది బాధించు క్షయగాను
తీవ్రమగును చంపి తినును తుదకు.

సీ. బిళ్ళలు మెడక్రింద పెరిగి పిల్లలయందు
జ్వరము, దగ్గును యుండు తరచుగాను
బాధించు పిల్లల పరికించి చూడగా,
క్షయకు సంబంధమై, నయముగాక,
కష్టపెట్టునుదీని, కన్గొని తొలుతనే
మందు లొసగవలె మాన్పుటకును
క్షయజబ్బు యొక్క లక్షణములెన్నో వీని
యందు పరీక్షింప నర్థమగును.

గీ. చిక్కిపోదురు పిల్లలీ చెడుగువలన
మెత్తనై పుండ్లుగానయి మెడలక్రింద
చీముగారుట మరియొక్క చెడ్డగుణము
ఎన్ని వేషము లీ క్షయకున్నవౌర!

చర్మవ్యాధులు

కుష్టువ్యాధి

కుష్టువ్యాధి చాలా పెద్దరోగము; భయంకరమైనది. సుందరుడైన వానినికూడ కురూపిగా చేయును. అందరి ఆదరాభిమానముల చూరగొనువానినైనా, అసహ్యించుకొనునట్లు చేయును. ప్రేమానురాగములతోనున్న ప్రేయసీ ప్రియులమధ్య హేయము, అసహ్యములను కలిగించును. చివరకు బంధుమిత్రులకు అందరికికూడ దూరము కావలసియున్నది. కనీసము తన స్వంతయింటిలో నుండుటకైనా అర్హత లేకపోవును.

ఇది అంటువ్యాధి. ఈ వ్యాధి లక్షణములు దేహమునందు పొడలు వచ్చును. శరీరము యొక్క వర్ణమే మారిపోవును. ముఖమునందు మార్పులు కనబడును. అందవిహీనమగును, ముక్కు చెవులు మొద్దుబారిపోవును. కాళ్ళు చేతులు తిముర్లుకు లోనయి వ్రేళ్లుతినిపోవును. పుండ్లుకూడా అగును, చీము నెత్తురులు కారుచుండును. స్తనములలో మార్పులు కనబడుచుండును. ముక్కు రంధ్రములలోను భాగము తినిపోవును. ముక్కు చిన్నదయిపోవును. రోగి పూర్తిగా మారిపోయి, కురూపి యగును.

ఈ జబ్బు పూర్తిగా నయముగానటువంటి జబ్బు అని తెలిసి, దిన దినమునకు యెక్కువయి పోవుననియు రోగికితెలిసి చాల దిగులు చెందినవాడై కృంగి కృశించిపోవును, బంధుమిత్రులలో తిరుగలేడు. విచారగ్రస్తుడై మానసికముగా శారీరకముగా యెంతో బాధపడు చుండును. యేలాటి సుఖములను అనుభవించునటువంటి అర్హతలేదు. ఆహా! యెంత ఘోరమయినవ్యాధి. అందుకేకదా దీనిని "పెద్దరోగము" అని అందురు.

పూర్వ జన్మమున యెంత పెద్దపాపములు చేసియుంటే యీ జన్మములో యింత కఠినశిక్ష అనుభవించవలసి యుండునోకదా. రాబోవు అనర్థములు, అంవాంతరములు, క్లిష్ట పరిస్థితులను తెలిసికోకుండా మానవులు, దుర్మార్గమునందు ప్రవర్తించుచుందురు. భగవంతుడు వీరిని గమనించుచునే యుండును. వీరి పాపమునకు తగిన శిక్ష యెంత ఘోరమో చూడుడు. దేవునిచే యీ వ్యాధులు యెట్లు కల్పితమయినవో కాని వానియొక్క లక్షణములు ఊహాతీతములు.

ఇంత కఠినశిక్షలను మానవులు రోగములరూపేణ అనుభవించుచూకూడ పాపభీతిలేక, దైవచింతనములేక, మంచివారుగా నుండలేకపోవుట యెంత బుద్ధిహీనతోకదా! మానవజన్మము అన్ని జన్మములలో ఉత్కృష్టమైనది. మానవుడు సన్మార్గమున ప్రవర్తించుచు సజ్జన సాంగత్యము, సదాచారములుకలిగి, సృష్టికర్త యగు భగవంతుని మరువకుండా సదా దైవకార్యములందు నిమగ్నుడై యున్నచో నరుడు నారాయణుడంతటివాడు కావచ్చునని అంటారుకదా. మరి అటులగాక మానవుడు దానవుడుగా దిగజారిపోయి అధోగతి పాలగుట యెంతో విచారకరము.

కుష్టువ్యాధి ఉదాహరణముగా దీసుకొన్నచో ఈ వ్యాధిగ్రస్థుల యొక్క బాధలు వానియొక్క జీవితము ఎంత శోచనీయమైనదోకదా.

"పూర్వజన్మకృతం పాపం వ్యాధిరూపేణ నశ్యతి" అన్నట్లు జీవుడు ముందు జన్మలలో చేసిన పాపములను వ్యాధిరూపముగా యీ జన్మములో అనుభవించును, యెంత పెద్దపాపములుచేస్తే అంత పెద్ద జబ్బుల మనుష్యులకు దాపురించుతావని చెప్పవచ్చును. అటువంటి రోగులను చూచియైనా యితరులు పాపములు చేయడము మాని వేయుట మంచిది.

కుష్ఠరోగము

సీ. రోగములను పెద్దరోగమైనటువంటి
కుష్ఠరోగము బాధ కష్టతరము
ఏకర్మ ఫలితమో యిటువంటి రోగముల్
మానవులందున కాననగును
కాళ్ళుచేతులయందు వ్రేళ్ళు నశించును
ముక్కు, చెవులు చెడు, ముఖముమారు
మేహపొడలు రోగి దేహమందంతట
వ్యాపించుచుండు నీ వ్యాధివలన.

గీ. హేయమనిపించు నతనికే కాయమందు
చీము నెత్తురు గల్గించు చీదరింపు
దీనులిటువంటి వారలు వేనవేలు
జాలిచూపరే వీరిపై జగతిభుధులు!

సీ. పెద్దరోగుల నతిభీకరా కృతులతో
చూడవచ్చును పెక్కుచోట్ల నేడు
ఇల్లాలికిం, కన్నపిల్లలకును తగు
ప్రీతిలేక యజునిరాత యనగ
నిల్లువిడచి వారలే గెద రక్కటా!
బిక్షాటనమె రామరక్షయనుచు
చావుతోడనెగాని పోవదే యీ జబ్బు
దేవుడా! యనుచు వాపోవుచుంద్రు.

తే గీ. జీవితాంతంబు కుములుచూ చావలేక
బ్రతుకలేక యయాచించుగతిని బొంది,
నరకయాతనముల సదా నలగుచుంద్రు
కూకచేళ్ళతో నీ వ్యాధి కూలుటెపుడో!

సీ. ఎటువంటివారైన నెనలేని బాధల
కుష్టురోగంబుచే కుందుచుంద్రు
ఈ జన్మలో కొందరే పాపమెరుగకే
గురియౌదురక్కటా! కుష్టువునకు
ప్రారబ్ధమిట్టుల పరిణమించుటచూడ,
శిక్షయే యీ వ్యాధి లక్షణంబు
సానుభూతిని చూపి సాయము చేయంగ
వలయునందరు కుష్టువారలకును

తే. గీ. భూతదయగలవారలూ, నీతియుతులు,
పెద్దరోగులయెడ నతి శ్రద్ధజూపి,
పరులకీ వ్యాధి రాకుండు పద్ధతులను
వైద్యవనరులుచే కూర్చవలయు నేడు.

సీ. కుష్టురోగులు సంఘభ్రష్టులై యక్కటా
పడరాని యిక్కుమలపడరె నేడు
అంటురోగంబది యనెడి భయంబుచే
నెటకేగినా జనులెగటు చేత,
వెళ్ళిపొమ్మందురు, వెక్కివెక్కిపోవుచూ
పాపమా రోగుల శాపమనగ
నిలువ నీడయునిలేని నీచస్థితిని వారు
రూప విహీనులై రోసి జగతి.

తే. గీ. దినములేలాగొ యేండ్లుగా దీనతను
గడుపుచుందురు గత జన్మ కర్మఫలము
ఖావి జన్మాన నారోగ్య భాగ్యములను
పొందిసుఖియించు నాశ వెల్గొంచలోన.

సీ. పూర్వజన్మ ఫలంబె యుర్వీపిరీతిగా
నను భవింతురు కుష్టులజనియాజ్ఞ
కుష్టురోగంబు పాపిష్టి జబ్బైననూ
కర్మఫలంబను ధర్మమెరిగి,
సహియించుకోవలె సహనంబుతో రోగి
తగిన మందులవాడి తాల్మితోడ
"డేప్సోను" మాత్రలు తినుచుండవలయును
యేండ్లతరబడిని యెగ్గులేక.

తే. గీ. సత్వగుణములనే గల్గి నిత్య, సత్య,
నిర్వికార, నిరామయ, నిర్మలాత్మ
మైన సర్వేశ్వరుని సదా మానసమున
తలచుకొనుచునే చాలించ తనువుభువుని.

సీ. కుష్టురోగము తనకున్నట్లు తెలిసిన
వెంటనే నయమగు విధమునెరిగి,
"డేప్సోను" మాత్రలు తినుచు తగినరీతి
పథ్యముండగవలె పదిలముగను
అంటువ్యాధి యనుచు వెంటనే గుర్తించి,
యితరులకది యంటనీయకుండు
విధమున తాను జీవితమును మార్చుకో
వలసి యుండును చాలవరకు రోగి.

ఆ. వె. అన్నపానములును ఆతని దుస్తులు
ఉన్నగదిని, వానితున్నవన్ని,
వేరుచేయుచు తనవారని యవకుండ
కుష్టురోగులుండ కొంతనయము.

సీ. కుష్టురోగము వారికున్నదను తలంపు
కొంచమైనను మదినెంచకుండ
ఆ వ్యాధి నితరుల కంటించుటకు వారు
వెనుకాడరదియేమి వింతబుద్ధి?
మల మూత్రములును, చెమటయు నీ రోగంబు
కారణమగు క్రిముల్ గలిగియుండు
ననునట్టి విజ్ఞానమును నిట్టి రోగుల
యెరిగి యుండుట ముఖ్యమెంతగానో.

గీ. బట్టలను వారలే శుభ్రపరచుకొనుచు,
క్షవరమును స్వయముగ వారె సలుపుకొనుచు,
అన్నపానాదులును, స్నానమాడుటయును
వారలకు వారె చేసికోవలసియుండు.

సీ. ఏమి విచిత్రమో యీ కుష్టురోగము
గుణములే యత్యంత ఘోరమౌర!
సుందరమగుమేని సొబగునే యివ్యాధి
మార్చివేయు నదేమి మహిమొకాని!
అందమైన ముఖంబు నక్కాటా! చెడగొట్టు.
ముక్కునే తినివేయు ముదిరినంత
కాళ్ళు చేతులలోని వ్రేళ్లు నశించును,
కానవచ్చును పుండ్లు హీనముగను.

గీ. చర్మమే సలుపెక్కెడి కర్మబట్టు
పొడలు కనుపించు విరివిగా నొడలుమీద
మారురూపంబుతోడనా మనిషి బ్రతుకు
నెంతయో కొంగిపొరలెడి చింతతోడ.

సీ. కుష్టురోగమును గూర్చి కొన్ని వివరములు
అందరికీ నేడు అవసరంబు
అంటురోగములలో నతి భయంకరమైన
యట్టి యీ వ్యాధికి మొట్టమొదట
నుండియు నా రోగి ఓపికగా తగు
మందులు వాడుట మరువతగదు
ఇతరులకా రోగ మెంతమాత్రంబునూ
వ్యాపించుటకు తాను వ్యవధినీయ

గీ. కూడదను వైద్య విజ్ఞాన గుణముగల్గి
జీవితమునందు తనకున్న పెద్దజబ్బు
తగ్గుటకు ననుదినంబును తగిన యౌష
ధముల సేవించవలయు మాధవునినమ్మి.

సీ. పెద్దరోగంబిట్టి భీకరమైనట్టి
వ్యాధి లక్షణముల వ్యక్తులందు
చూపించు నెంతయో శోచనీయము కదా!
అందముతోడనే ఆటలాడు
ఎందరి బ్రతుకులో చిందరవందర
గావించువారిపై కక్షగట్టి
సహధర్మచారిణి సహియించుకొనదౌర!
కొడుకులు కూతుర్లు జడుచుకొంద్రు.

గీ. బంధువులు దూరమగుదురు భయముచేత,
సాహసించరు దరిజేర స్నేహితులును
అక్కటా! రోగి యిదిచూచి అంతులేని
దుఃఖసాగరమునబడి దొరలుచుండు.

చర్మ వ్యాధులు

Cleanleness is next to Godliness అన్నట్లు పరిశుభ్రత యెంతగానో ప్రాముఖ్యత నొందినది. "చిత్తశుద్ధిలేని శివపూజలేలయా, భాండశుద్ధిలేని పాకమేల" అని వేమన తెలిపినట్లు బాహ్యశుద్ధి అంతరంగిక శుద్ధి అన్నివిధములా అవసరము, మనదేహమును శుభ్రముగా నుంచుకొనవలయును. రోజూ స్నానముచేయడము. బట్టలు శుభ్రముగా ఉతికినవే వాడడము మన ఆరోగ్యమునకు యెంతయినను అవసరము. శరీరము శుభ్రముగా లేకున్నచో చర్మవ్యాధులురావచ్చును.

గజ్జి :— అతి సులభముగా యితరులనుండి మనకు అంటుకొను చర్మవ్యాధులలో గజ్జి ఒకటి; వచ్చినచో దానిని పోగొట్టుకొనుట చాల కష్టము. భరింపరాని దురద, కురుపులు చీము దీనిలక్షణములు, గజ్జిని పోగొట్టుటకు సల్ఫర్ ఆయింటుమెంటే చాల మంచిమందు. బెంజాయిల్ బెంజ్యోంటు యెమల్షన్" కూడా బాగుగా పనిచేయును. మూడు రోజుల వరకు దేహమునందు దిట్టముగా పట్టించి ఆతరువాత స్నానము చేయవలయును ఇల్లాద్రి ఒకేసారిగా మందు రాసుకొని ఆమీదట వారి బట్టలు సర్వము శుభ్రము చేసికోవలయును.

ఎగ్జిమా :— (చెల్ది) అనునది యింకొక విధమైన చర్మవ్యాధి, దీనిని కరపాణి అని చిన్నపిల్లలకు వచ్చినచో అందురు. దీనికి కూడా దురద, చీము కారడము, కురుపులు రొదరొదగా చర్మమును పాడు చేయడము ముఖ్య మయిన లక్షణములు. ఈజబ్బు కొందరిలో వారి వంటి తీరును బట్టి వచ్చు చుండును. ఒక విధమయిన అలర్జికి చెందినది, వైద్యమునకు నయమయినట్లే కనపడి మరలా వచ్చుచుండును. దీనికి పూత మందులు. 'లోషియోకేలమీనా లేక కేలాడ్రిల్'లేక్టోకేలమీనా అనునటు వంటి మందులు వాడ వలసియుండును. కడుపులోనికి సల్ఫా లేక పెనిసిలిన్ మాత్రలో, యింజెక్షనులో వాడవలసి యుండును. రక్త పరీక్ష చేయించి, యీసినోఫీలియా యున్నచో హెట్రజాన్ మాత్రలు

వాడవలసియుండును. యాంటి అలర్జిక్ మందులు,, అవిలు "యిన్సిడాలు" మరియు వలయుచో కార్టిజోను మాత్రలుకూడా వాడవలసియుండును.

తామర :— (ఫంగస్ చేత వచ్చును) అను నటువంటిది కూడా తరచుగా చర్మ వ్యాధులలో ముఖ్యముగా కనబడుచుండును. దీనిని కూడా జాగ్రత్తగా తగిన మందులు వాడి బాగు చేసికొనవలసి యుండును. అనేకములయిన పూత మందులు అనగా బ్రాడెక్స్ వయోఫార్మ్ క్రీము, డెర్మొక్వినాల్. కార్టోక్వినాల్ యింకా యెన్నెన్నో కలవు. తగినమందులు వైద్యుల సలహా ననుసరించి తీసికొని చర్మవ్యాధులను పూర్తిగా బాగు చేసుకొని దేహమును శుభ్రముగా నుంచుకొనుట యెంతయో ఆరోగ్యమునకు అవసరమని యెల్లరూ గుర్తింపవలయును.

చర్మవ్యాధులు గజ్జి

సీ. చర్మరోగములిల కర్మననుసరించి
కొద్దిగానో మరి గొప్పగానో.
ఏదోయొక విధాన వేదించుచుండును
నరులనందరినవి తరచుగాను,
తామర జబ్బునకే మారి గురియైన,
పరదాగ నున్నదీ దురదయనుచు.
గోకుచున్నంత సేపే కైపాయెక్కి తా
చెప్పలేని సుఖంబు విప్ప త్రాగి,

ఆ. వె. అనుభవించు నట్టియను భూతిపొందును.
మంటలెగసి బాధ మింట నంటు
తీట యనెడి జబ్బు తెలివి తక్కువ చేత
నంటుకొనిన చెడ్డ తంట యింట,

సీ॥ నోటి దురద కన్న తీట దురదే చెడ్డ
గీరు చున్నను మరీ గీరుమనును.
నోటి దురద ఒకమాటు యెదుటి వాడు
ఆగమన్నవాగు దాగునేమొ,
తీట దురద నొకమాటు కదిపినంత
నెత్తురుకారినా నిలుపలేడు.
బాధలోనే చూడు మాధవు నన్నట్లు
తామర దురదలో తన్మయుడగు.

గీ॥ సిగ్గు యెగ్గును లేకుండా స్త్రీలు కూడ.
గోకు కొనుచుండ చూచుచే ఘోరమౌర !
చర్మరోగము లందున చెడ్డదయిన.
గజ్జి వచ్చిన మానమే గంగపాలు

సీ. సల్ఫరాయింట్‌మెంటు చాల ప్రయోజనం
బగు తామరను మాన్ప తగువిధాన
పట్టించవలయును దిట్టంబుగా దేహ
మందంతటను తీటమందు రోగి
మూడు దినంబులు ముట్టైన స్త్రీలవలె
బట్టలు మార్చక, గుట్టుగాను
ఉండాలి వేరుగా ఓర్పుతో నొకచోట
తామర మందుతో తాను గురిగ

ఆ. వె. అందుమీద స్నానమాచరించందగు,
బట్టలన్ని శుభ్రపరచవలయు
ఇటులె వాడవలయు నిల్లాద్రి ఒకటిగా,
తీటవదలి తనువు తేటబడును.

సీ. ఎగ్జిమా యనునది యింకొక విధమైన
చెడ్డవాసనతోటి చెల్దిజబ్బు
కరపాణి యని పసిగందులకిది వచ్చు
నీచమయిన నీసునీరుగారు
జిల యెక్కువగ నుండు, నెలలైన మానదు
నెలపోయుచు కొంత కలుగు నయము
రొద రొద మని పుండ్లు రోత గల్గించును
కాళ్ళకు నిది యధికముగ వచ్చు

ఆ. వె. ఎండిపోవురకము, ఏడుపురక మని
రెండు విధములుగను నుండు చెల్ది
సలుపు జాస్తి యగుచు పొలుసు రాలు నొకటి
నీసుకంపు నొకటి నీరుగారు.

సీ. ఎగ్జిమా యను వ్యాధి యిదివర కన్నట్లు
రెండు విధంబులనుండు చూడ
మానినట్లనిపించు మరల నామీదట
పుటకరించుచును-డు పుండ్లుగాను
దీని రూపునుమాప దిట్టమౌ వైద్యమే
వాదవలయు నంతు చూడగోర
వంశ పారంపర్యవలయమందున గల్గు
వ్యాధుల నొకటిగా బాధపెట్టు

గీ. రక్తమున "యీసినోఫిల్సు" శక్తిహెచ్చ,
ఉబ్బసము వచ్చునటుల నీ జబ్బుగలుగు
పూతమందులు, మాత్రలు పొందవలయు
ఈ కణంబుల తగ్గింప హితవుగాను.

సీ. పూతమందులు తగురీతిగా ఎగ్జిమా
మీద రాయందగు మితముగాను
కేలమిన్‌లోషను చాలుపుండ్లను, రసి
నాపివేయ, దురద నణచుటకును
యాంటియాలర్జిక్కు అవిలుమాత్రలు, పెన్సి
లిను సల్ఫమాత్రలు తినిన నయము
హెట్రజాజామందు విహిత మనిపించును
ఈసినోఫిల్సున్న ఎక్కువగను.

గీ. చీము తగ్గించ పథ్యము చేయవలయు
జింకు ఆయింటుమెంటును చేర్చతగును
దీర్ఘకాలము మందులు తినినగాని
పూర్తిగా మాన వీలాటి పుండు లరయ.

సీ. ఈసినోఫీలియో యెక్కువ యున్నచో
తగ్గింప "హెట్రజాన్" తగు విధమున
దినమున కారు చొప్పున డెబ్బదియునైదు
వైద్యుని సలహాను వాడవలయు
మీర లర్జి యన్ పేరు వినేయుంద్రు
ఆశ్చర్యమే దీనియాట జూత
పడరానివస్తువుల్ ప్రజలను తరచుగా
వేధించు నెన్నియో విధములుగను.

ఆ. వె. ఇదియు తోడునైన "ఈ సినోఫిల్సు"తో
ఎగ్జిమా మరింత యెక్కువగును
"ఆవిలు, ఇన్నిడాలు" యాక్టిఫైడ్ మొదలైన
ఔషధముల వాడు టవసరంబు.

సీ. ఈ "యలర్జీ" గూర్చి యికకొన్ని విషయముల్
వివరించెద వినుడి విజ్ఞులార!
జలుబు కొందరియందు తలచినంతనె వచ్చు
తుమ్ములున్ చీమిడి తొంగలింప
వంటిపై దద్దుర్లువచ్చు కొందరియందు
దురద కేమాత్రము కొరతలేదు
తలనొప్పి యొకవైపె తరచుగా వచ్చును
"మైగ్రెయిన్" అని కొంతమంది యంద్రు.

ఆ. వె. పడనిమందులు తిన, భయసంభ్రమంబుల
వచ్చు నీ "అలర్జి" హెచ్చుగాను
పెక్కుచోట్ల వినరె పెన్సిలిన్ అలర్జి
షాకుచేత రోగి చచ్చు తరచు.

సీ. పెన్సిలిన్ మందుల ప్రిస్క్రిప్షనం జూడ
 మరువతగదు దాని మంచితోడ
విరివిగా రోగికి తరచుగావచ్చు రి
 యాక్షనులే యమయాతనములు
పెట్టుడోసునకైన తేలకండ్లేయుచు
 నేలగూలినవారు చాలగలరు
మైకముతో క్రింద మైమరచుచు ప్రాణ
 నాడి సన్నగిలును వేడితగ్గు

గీ. వెంటనే తగు సూదులు వేసినంత.
కొంత సేపటిలో రోగి కోలుకొనును
కాలదోషము, వైద్యునికర్మ మనగ,
ఆయువే తీరు కొందరి కరుదుగాను.

సీ. అడ్రెనేలిన్ సూది యవసర మెంతయో
 కలదు అలర్జీని తొలుత సణచ
ఆమీద వలయుచో, "అవిలు" యింజెక్షను
 యీ రెండును కండ కీయవలయు
అంతకూ నయ్యది అణసరిగాకున్న
 "కార్టిజోన్" సూదియే కల్పతరువు
రక్తనాళమునకు యుక్తంబుగా కొంత,
 మిగిలిన యది కండమీద నొసగ.

గీ. తప్పకుండ రియాక్షను తగ్గిపోవు
వలయుచో ప్రాణవాయువు వాడతగును
మరియు గ్లూకోస్సలైనులు మరువరాదు
బ్లడ్ప్రెషరు చాల తగ్గిన ప్రాణభయము.

సీ. పెన్సిలిన్ మాత్రల పేర్లు మరువరాదు,
వచ్చు రియాక్షను వాటికియును
దద్దురు, దురదయు తనువుపై గనవచ్చు
జ్వర మధికంబుగా వరయవచ్చు
అరుదుగా కొందరి కధికముగా "షాకు"
కలుగు ప్రాణభయము తెలిసికొనుడి
అవసర మనిపించిననె, వాడ తగుగాని
ఆపద తప్పనే యతిగవాడ.

గీ. "అక్రొమైసిను" వాడుడీ యధికముగను
అరుదుగా నైనరాదు రియాక్షనిందు
టెస్టుడోసుకే పెన్సిలిన్ తెలియజేయు
దాని లక్షణముల జూచి మానవలయు.

బొల్లి

సీ. బొల్లియనెడి జబ్బు అల్లుకొనుచునుండు
కాయంబునందు వికారముగను
తెల్లగా మచ్చలు తెలియుందగును రోగి
దేహమందంతట దిట్టముగను
అంటురోగము కాదు అది యొకందుకు మేలు
కుష్ఠురోగమువలె కొరికి తినదు
నశియించు నెంతటి నలుపైననూ గాని
ఈరోగ తీవ్రత కెందు కనియొ!

గీ. కేవలము కురూపమునకే జీవులకిది
యావరించు ననిన నుండదతిశయోక్తి
జనుల ప్రారబ్ధమునకును జబ్బులకును
ఏమి సంబంధమున్నదో యెరుగ తరమె!

సీ. ఔరా! 'మెలోనినుస' అనెడి పిగ్మెంటును
హరియించునీ బొల్లి యచ్చెరువుగ
మానుపటి వర్ణంబు మొదలంట తెల్లనౌ
చర్మంబునకు రోగి కర్మకొలది
మందులువాడినా మార్పు రానంతగా
కల్గు నీరోగంబు కఠినముగను
శిక్షయే యీ వ్యాధి లక్షణం బన్నటు
లగును కురూపిగా నౌర! రోగి

గీ. ఎప్పుడో చేసినటువంటి తప్పిదముల
పెంచుకొని జీవి యక్కటా! సంచితమును
అనుభవించును ప్రారబ్ధమనుచు కొంత
వ్యాధి రూపంబుగా జీవి వ్యసనపడుచు.

సీ. మాన్ప "లూకోడర్మ" మందులే తగినవి
లేవేమొ యన లవలేశ మయిన
తగ్గకుండా జబ్బు తనువెల్ల వ్యాపించి
చేయు కురూపిగా చిత్రముగను
ఎందరో దిగులుతో కుందుచు నుందురు
మంద భాగ్యులు ఎండమావులట్లు
అడియాసలే వీరివగు ననిపించును
జీవితాంతము జబ్బు పోవదకట!

ఆ. వె. కర్మ వైద్యలంగు కాయంబుతోడనే
కాలిపోవు చితిని కట్టెలతను
వగవకుండ రోగి జగదభిరాముని
శరణువేడతగును సహనమునను.

సీ. దేవుడే లేడని తెలివి లేకుండగా
కండకావరముతో కన్నుగాన
కుండగా పాపముల్ మెండుగా జేయుచూ
క్రూరులుగా, నీతి దూరులుగను
ఉత్తమ నరజన్మ మెత్తితి మనుమాట
బొత్తిగాను మరచిపోయి యకట!
మానవాధములుగా జ్ఞానహీనుల్యలుగాను
కాలంబు కొందరు గడుపుచుంద్రు

గీ. చచ్చిపోయినా వీరితో ఖచ్చితముగ
పెచ్చుపెరిగిన పాపముల్ వచ్చుచుండు
ముందు జన్మంబు లందున ముప్పుగూర్చ
జాడ్యముల పేర నీ చరా చరములకును.

సొరయాసిస్

సీ. సొరయాసిసను జబ్బు తరచుగా వచ్చును
కర్మ రోగంబుగా చర్మమునకు
తెలిసికోవలయును దీర్ఘ రోగంబని
మనుజు లీ వ్యాధిని మరువకుండ
ప్రారబ్ధ వశమున ప్రాప్తించి నంతట
పూర్తిగా నిది మానిపోదు జనులు
బ్రతుకునంతవరకు బాధించుచునె యుండు
తగ్గుచూ హెచ్చుచూ తరచుగాను

గీ. తెల్లమచ్చలు పొలుసుతో దీనివలన
కనబడుచునుండు దురదతో తనువునందు
దిగులుచే రోగి సర్వదా వగచుచుండు
రూపమే మారు నీ జబ్బు రోగవలన.

సీ. వ్యాధు లన్నింటికి బాధ యన్నది యొక
ప్రత్యేకత యగును పరిగణింప
ఏ జబ్బునకునైన నెంతో ఒకింతగా
కననగు నీ బాధ జనులయందు
కడుపును బాధించు కనరాని మంటగా
తెలియని నొప్పిగా తలకువచ్చు
కీళ్ళలో నొప్పులు కాళ్ళకు నెగ్రబాకు
పంటియందున నొప్పి కంటికేగు.

ఆ. వె. హృదయ వేదనమున కెవఘార మనిపించు
కామ మధికమయిన కతన జనుల
వ్యాధి లక్షణముల బాధ ప్రత్యేకత
పాపములకు తగిన ఫలముకాదె!

గుండెపోటు

హృద్రోగములు

ఆధునాతనపు నేటి జీవితములో సహజముగా మితమునకు మతింపు చాల తక్కువ. అదియే సర్వత్ర కొనియాడబడుచుండును. అన్నపానాదుల యందున రుచులు ఆకాశమునంటుకోవలసి యుండును. గరమసాలా సామానులు, గసగసాలు మిక్కుటముగా లేనిదే భుజించుటలో మజాయుండదు. వేపుడు కూరలకే విలువ యెక్కువగా నుండును మత్స్య మాంసాదులలో పులుసు కారములు తారలస్థాయి నందుకోవలసి యుండును. అప్పుడే నాలుకకు తగినరుచి. దానితో కుత్తుక వరకు మెక్కిననే మానవులకు తృప్తి, ఆకు కూరలతో, కాయగూరలతో కూడిన శాకాహారము నచ్చదు. అందుచేతనే జనులలో కోపోద్రేకములుఎక్కువ. రక్తపోటు యెక్కువ యగుటకు కూడా యీ ఆహారమే కారణము.

అన్నియూ యెక్కువ కావాలంటే వచ్చే ఆదాయము చాలదు. తప్పుడు మార్గముల నన్వేషించవలసి యుండును కదా. ఆతక్కువను భర్తీచేయుటకు. అంతటితో గూడా మనుష్యులలో నుండే దురాశలకు అంతము ఉండదు. అన్యాయాలకు అక్రమాలకు మితముండదు.

అందుచేత అల్ప సంతోషమును తాత్కాలికముగా అనుభవించ వచ్చునే భ్రాంతి. ఆ మీద కష్టము, మనసులో చింతా చీకాకులు పెరిగి పోవునని తెలియదు. రక్తపోటు యెక్కువగుటయేగాక, గుండెకు హానిచేయుటకు అదిమొదలు పెట్టును. మరి కొందరిలో సుగరు కంప్లైంట్సు ప్రారంభమగును. కొందరు కడుపునొప్పులు, వాయు నొప్పులు అంటూ రకరకంతా నొప్పులతో సతమత మగు చుందురు,

ఈ పరిస్థితులలో గుండె జబ్బులు యెక్కువగుటకు అవకాశ ములు మెండు. పెద్దలలోనేగాక, పిన్నలయందు గూడా హఠాత్తుగా మరణములు వచ్చుచుండును. అడిగితే గుండెపోట్లు, పక్షవాతములూ అంటూ చెప్పుచూవుంటారు

వీటి యన్నిటికి కారణము నియమ బద్ధమయిన జీవితము లేని లోపమే. మంచితనముతోమనుజులు జీవించక పోవడమే. తృప్తి యనునది వారిలో లేకుండుటయే. ఆహార విహారముల యందు అతికి దాసులు గావడమె. దురలవాట్లకు లోనయి, మద్యపానాదుల నతిగా సేవించి, నిద్రాహారములు సరిగాలేక ఆరోగ్యమునుపాడు చేసుకోవడము ముఖ్యకారణములగు చున్నవి.

మోసము చేయుచూ, కృత్రిమ సుఖములకు లోనయి, సత్యము, ధర్మములనుమరచి, అజ్ఞానాందకారములో బాధపడడమే అనారోగ్యము. నకు కారణములు. చేసిన పాప కార్యములకు ప్రతిఫలము అనుభవింప వలయును కదా. ఈ జన్మలోనే కొందరు, లేదా మరు జన్మలో మరి కొందరు, ముఖ్యముగా వ్యాధిరూపములుగా ననుభవించుట మనము ప్రత్యక్షముగా జూచుచునేయున్నాము

ఆరోగ్య నిబంధనలకు కట్టువడక, మనుజులు మిట్టాపల్లములు తెలియకుండా, మిన్నూ మన్నూ గానక ప్రవర్తించిన హృద్రోగ ములు వెంటనే ధాపురించుటకు అనుమానించవు. ముఖ్యముగా అధిక రక్తపోట్లు, మధుమేహములు, ఆ మీదట హఠాత్తుగా గుండెపోట్లు, లేక పక్షవాతములు, వచ్చుటకు వెనుకాడవు,

గుండెపోటునకు కారణమేమిటో తెలుసుకొందము: ముఖ్య ముగా గుండెకు, రక్తప్రసరణమునకు తోడ్పడు రక్తనాళములు కారో

నరీ ఆర్డెరీసు" అని అందురు. ఆ అర్డెరీసు అనగా ఆర క్తనాళములలో పలిభాగములు దెబ్బతినుట సంభవించును. అట్టి చోట్ల ర క్తము గడ్డ కట్టి ర క్తప్రసరణకు భంగము గలుగజేయును. వెంటనే గుండెకు ర క్తముతగ్గిపోవును. అందుచేత విపరీతమయిన నొప్పిరావచ్చును చెమటలు పోయవచ్చును. నీరసముగా రోగి పడిపోవచ్చును. నిమిషములలో ప్రాణముల గోల్పోవుటయో, లేదా అయడ్డుపడిన ర క్తపు గడ్డ తనంతటనదియే కరిగి. తిరుగా గుండెకు వెంటనే ర క్తప్రసరణము అభివృద్ధి జెందుటయో జరుగును. అంతట రోగి కోలుకొనుటకు అవకాశముండును.

తగిన విశ్రాంతి, ముందుగానే యున్నటువంటి అధిక ర క్తపు పోటు. లేక మధుమేహవ్యాధులకు తగిన మందులూ, పథ్యమును పాటించినచో, రోగి పూ ర్తిగా కోలుకోగలడు లేదా మరలా వెంటనే గుండెపోటు అధికమయి మరణించవచ్చును,

ఈ విషయములు జనులు చక్కగా గమనించి ముందు జాగ్ర త్తలు పాటించుచూ జబ్బులకు, ఆ మీద మందులకు అవకాశము యివ్వకుండా యుండుటమంచిది. ఆహార విహారాదులలో అతినివర్జించి, మితమును, హితవును పాటించుట శ్రేయోదాయకమగును.

ఉ త్తమమైన జీవితమును సార్థకము జేసుకొనుటకు చి త్త శుద్ధితో ప్రేమ, దయ, కరుణ, శాంతి, సహనము యిత్యాది సద్గుణంబులను అలవరుచుకొని స్వామి సేవానిమగ్నులై భ క్తి శ్రద్ధలతో ము క్తి మార్గము నన్వేషించడము యు క్తము. ఉచితము. హృద్రోగముతే కాదు యేజబ్బులు కూడా అపాదించవు. ఆరోగ్యము లభించును. ఆయుఃవు వృద్ధియగును, బాగుపడుటకు అవకాశములుమా యెక్కువగా యుండును. అట్లుగాక అల్ప సంతోషములకు అట్టులుకాచుచు, స్వల్ప

విషయములకెంతో వెఱ్ఱెక్కిపోవుచూ, అహము అహంకారములను పెంచుకొనుచు. మదమాత్సర్యములను పోషించుకొనుచు, దంభదర్పములతో, ఆడంబరములతో దురాశాపీడితులై, కోపోద్రేకములకు గురియగుచూ, శాంతినిగోల్పోయి అలజడులు, ఆవేదనలను అనుభవించుచూ, లోభమోహములతో పరువు ప్రతిష్ఠలు పోగొట్టుకొని, మనోబాధలకు గురియగుచూ, అనారోగ్య పీడితులుగా నున్నచో గుండె పోటులు రాకుండునా? అవి వారి జీవితములకు స్వస్తిజెప్పి, పరలోకములకు పంపించకుండునా? ఈ విషయములు చదువరులు చక్కగా గమనించి ఆరోగ్య విజ్ఞానమును తెలుసుకొని, ఆనందదాయకమైన జీవితమును గడుపుటకు ప్రయత్నించవలయునని కోరుచున్నాను.

"హరిః ఓమ్ తత్ సత్"

గుండె

సీ. అన్ని యుగంబుల మిన్నయగును గుండె
ఆగిపోయిన బ్రతుకంతమగును
గుండె యాడువరకె యుండును ప్రాణము
దేహమందున నని తెలియవలయు
దిట్టంబుగా నుండునట్టి యీ యంత్రము
రక్షింప బడుచుండు వక్షమందు,
ఎముకల గూడునందెడమ భాగమునందు
కమలభవుని సృష్టి సముచితముగ.

గీ. కండలుండును గుండెకు గట్టిగాను,
నాల్గు భాగంబులకు రక్తనాళములును
వలయురీతిని వానికి వాల్వులుండు
గప్పబడియుండునది పెరికార్డియమున.

నాడి PULSE

సీ. డెబ్బది రెండుసార్లబ్బిదబ్బని గుండె
నిమిషంబునకు కొట్టు నియమముగను
పంపుమిషనులాగ పనిచేయు నీగుండె
పారురక్తంబు శరీరమెల్ల
శక్తి నొసంగ నీరక్తము కొనిపోవు
ఆహారమును అన్ని యంగములకు
ప్రాణవాయువుచేత పరిశుభ్రపడుచుండు
చెడుగు రక్తంబెంతొ వడి వడిగను.

గీ. శ్వాసకోశముల్ గాలిని దీసికొనుచు
వక్షమందున్నవవి యిరువైపులందు
నిమిషమున కిరువదిసార్లు నిష్టగాను
ఆడుచుండును శ్వాస యహర్నిశంబు.

సీ. ఈవిధముగ మన జీవితాంతము గుండె
పనిచేయు సిలువక పద్ధతిగను
ఉండుతామండగా నూపిరితిత్తులు
ప్రాణవాయువు నిచ్చు ప్రతిభగలిగి
అన్నంబు తినుటకూ, అది జీర్ణమగుటకూ
ఉదరకోశముగల దున్నతముగ
ఆయుఃప్రమాణంబు, లాశ్రమదశలునూ
గడచి పోవుచునుండు కాలగతిని.

ఆ. వె. పసితనంబు నుండి ప్రాయంబునకు వచ్చి
అదియుదాటి పొందు ముదిమినరుడు
అంగబలము తగ్గి ఆయువునిండగా
గిటు తుదకు తాను పుట్టినట్లు.

సీ. గుండె ప్రాముఖ్యత గొప్పగా తెలిసియూ
పట్టించుకొనరె కాపాడదాని
పరుగులిడుచు నుండనరగి పోదేమిషన్
నట్టులూ బోల్టులూ నొట్టబడవె?
త్రెడ్డులరిగిపోవు తెగిపోవు జాయింట్లు
పంపులూ మోటార్లు పనికిరావు
మానవుడూ ఒకమాదిరి మిషననే
భావించరే నీతి కోవిదులును.

గీ. పదిలముగ మన జీవిత పథమునందు
సాగిపోవందగు విలసంసారనౌక
ఆత్రగానికి సర్వమూ అతియె గనుక
ఆగిపోవును గుండెయూ అరిగి తరిగి.

పక్షవాతము

సీ. శిక్షకఠినమౌర! పక్షవాతమునకు
మంచంబు బట్టు నామనిషి యకట!
కదిలించలేడాకా కాలునూచేతిని
తినుటకైనా నోచుకొనడుగాదె
తగిన వైద్యంబును తక్షణమే డాక్ట
రొసగిన సలహాతో నోపికగను
కొందరు బాగుగా కోలుకో గల్గుదు
రదృష్టవశంబున నచ్చెరువుగ.

గీ. ఉన్నచో మధుమేహంబు నుచితరీతి
మందులను పథ్యమును గూర్చి మరువతగదు
అధికముగ రక్తపోటున్న అదుపులోన
నుంచినన్ పక్షవాతము ఉపశమించు.

సీ. పక్షవాతము రోగలక్షణముల జూడ
శిక్షయే యనిపించు జీవములకు
రక్తపోటధికమై రావచ్చు నీజబ్బు,
చక్కెరవ్యాధియూ సాయపడును
సుఖరోగమునసైన సోకసీవాతము
సిఫిలీసు మూడవ స్టేజియందు
కాలునే యొకవైపు వాలిపోవునకట!
మాటరాకుండును నోటినుండి.

గీ. మెదడులో రక్తనాళము లదరి చెడిన
స్మారకము తప్పిపోవును వీరియందు
అట్టివారలు కడతేరు టరుదు చూడ
కోలు కొనెదరు కొందరు కొరవగాను.

సీ. ఏమని చెప్పనుస్వామి నిర్ణీతముల్
పాపములకు తగు శాపములుగ
రోగముల్ జనులను సాగదీయుచు నుండు
తప్పుకు తగినట్లు ముప్పు గూర్చి
వ్యభిచారులకు సుఖవ్యాధు లాపాదించి
చివరకు వారికీ శిక్ష నొసగి
పక్షవాతంబుచే పడవేసి యక్కటా
గుణపాఠమును నేర్పు గొప్పగాను.

గీ. ఇంతగా బాధలుండుట యెరిగికూడ
మానవులు వ్యభిచారంబు మానరేల?
పక్షవాతముచేతను పరిణమించు
నరకయాతనమును జనుల్ మరతురెట్లు?

సీ. చేతబడుల పేరు చెప్పుకొనుచునుంద్రు
పక్షవాతము రాగ పామరులును
అందుకే యన్నట్లు లారోగము హఠాత్తు
గావచ్చి శిక్షించు కఠినముగను
చేయికాలును వచ్చిపోయెనన్నట్లుగా
పడియుండుటంబట్టి బాధపడుచు
జెంగతోడ సగము కృంగి కృశించు నీ
సచ్చువాయువు రోగి చాల వరకు.

గీ. అక్కటా! యనుమానము లెక్కువగుచు
పెక్కు విధముల బాధించ. పిరికివాడె
యగుచు చివరకు నశియించు దిగులుచేత
సగముచచ్చిన మనిషిగా వగచి, వగచి.

గుండె పోటు

సీ. గుండె పక్షము నందునుండు నెడమవైపు
ఊపిరితిత్తులకుండు మధ్య
అతిముఖ్యమైన యీ యవయవమే రక్త
ప్రసరణ చేయించు ప్రాణులందు
హృదయ వేదనలచే మది తల్లడిల్లినా
ఆలోచనలచేత నదరిపడిన
రక్తనాళములయందు రాణ కృశించినా
గుండెయందున నొప్పి గోచరించు.

గీ. పొమ్మసిలుచుండు చెమటలు గ్రమ్ముకొనగ
అంతకంతకు నొప్పియు నధికమగును
తగ్గిపోవచ్చు తొందర దానికదియె
అక్కటా! గుండెయే యాగు నొక్కటకతరి.

సీ. గుండె జబ్బులు మరీ ఘోరంబుగానేడు
సంపన్నులకె చాల సంభవించు
ఆశలు పెంచుక లేశమైనను శాంతి
లేక పదవులకు పాకులాడు
పీకవృద్ధులకు నుద్రేకముల్ చెలరేగి
గురియగు చుండుదు గుండెపోట్ల
పెనుభూతమేదో యీమనుజుల జొరబడి
గుండె నదుముకొను చుండునట్లు.

గీ. మాటి మాటికి తామనుమానపడుచు
నిస్పృహ నిరాశలం జెంది, నీరసించి
మనసు నిలుకడ లేకుండ మతివిహీను
లగుచు విలపించుచుండె దెవరధికచింత.

సీ. ఘుక్తికేనా? యింత పోరాటములు నీరి
కోవిదులకునైన జీవితమున?
అధిక యాశలచేత వ్యథలకు లోనయి
గుండెజబ్బులచేత కుర్రింగు చుందురి
యెక్కడో యేనాడో దిక్కుమాలినచావు
వచ్చునెరిగి గుణవంతులయిన
అక్కటాయేలొకో! అంతు లేనటువంటి
చింతలకు జిక్కి వింత వింత.

గీ. జబ్బులకు లోవగుచునుందు రబ్బురముగ
నిబ్బరముగ మనస్సును నిల్పి జీవి
తమును గడుపుటెంతో సమ్మతంబుగాదె!
గుండెపోటులు తగ్గవే కొంతవరకు.

సీ. ఎదలో నెడమవైపు కుదుపునంతటి నొప్పి
యాకస్మికంబుగా సోకగానె
ముచ్చెమటలతోడ, హెచ్చు నీరసముతో
హార్టుటేకున రోగి యరుగుచుండు
నుగరు కంప్లైంటనో, ఎగబ్రాకెడీరక్త
పోటున్నదనో తెల్పు పూర్వకథలు
గుండెలో నంకొంతగొడవ వివందగు
అవకతవకలుండు హార్టుబీట్లు.

గీ. పూర్తి విశ్రాంతి వెంటనే పొందజేసి
ఐ. వి. పెతిడిను తగినంత యపుడె యొసగి
వైద్యుడంతట రోగికి వలయునటుల
ఈ. సి. జీ తీసి ఫలితంబు నెరుగజేయు.

సీ. గుండెపోటించుక కుదుట బడేలోగ
బ్లడ్ ప్రెషర్ చూడుము బదిలముగను
మూత్ర పరీక్షలూ ముఖ్యమౌ వెంటనే
సుగరు కంప్లైంటున్న చూడనగును
తగినమందుల నిచ్చి తగ్గింపవలయును
మొండిజబ్బులె యివి రెండుకూడ
గుండెపోటైన, నిగూఢముగా నుంచు
తెలియకూడదు రోగి కలవరపడు

గీ. చట్టములకైన చెప్పము గుట్టుగాను
పట్టువడెను వాసంగిన ఫాల్సుహోప్సు!
ఎట్టికేలకు కోలుకోనట్టి యపుడు
వైద్య మిత్రము గమనింపవలయు దీని

సీ. ముందు జాగ్రతలతో కొందరు తప్పించు
కొనవచ్చు రానుంత గుండె జబ్బు
దయబెటీస్ రోగులు నియమంబుగా సదా
మందులూ, పథ్యంబు పొందవలయు
అధిక రక్తపుపోటు కనసరిగా నట్లె
గమనించవలె నివి గట్టిగాను
ఊడిపోయిన కుండ పాడినయట్టు లీ
రెండు రోగస్థులూ నుండ తగును

ఆ. వె. శాంతి సహనంబులనుగల్గి సాత్వికులుగ
కోప తాపములను పెంచుకొనుటమాని
చీకు చింతలు లేకుండ చిత్తశుద్ధి
గలిగి జీవించు టుచితంబు మెలకువగను.

సీ. అధిక సంఖ్యను గల్గునట్టి హృద్రోగముల్
తగ్గింప తగిన పద్ధతులు గనరె?
బ్లడ్డుకొలెస్ట్రాలు పరిమితిలో నుండ
క్రొవ్వు పదార్ధముల్ కుడువతగదు
సాత్వి కాహారము సర్వ సమ్మతమగు
మితము నన్నింటనూ మించవలదు
మద్యపానాదుల మానవలసియుండు
పొగ త్రాగుటయు మానతగును మరియు

ఆ. వె. కలతలేని మనసు, కంటినిండుగ నిద్ర,
అలుపు సలుపులేని యట్టి బ్రతుకు,
గుణవతియగు నట్టి కులసతి పొందుండ,
గుండెపోట్లకు నెలవుండబోదు.

సి. గుండె పోట్లకు నేడు గురియగుచుందురు
అన్ని ప్రాయంబులందున్న వారు
పెద్దలలేగాకుండ, పిన్నవయస్కులూ
కూలిపోవుచునుంద్రు గుండెయాగి
పూర్వ మీరీతిగా పోయిరనెడి మాట
అరుదుగా వినుచుందు రప్పుడపుడు
కారణమేమిటీ కాలము నందున
అధిక సంఖ్యను గుండె లాగిపోవ?

గీ. నాగరికతెంతొ ముందుకు సాగిపోయె,
నరులలో తెల్వితేటలు పెరిగెనంద్రు
వృద్ధిచెందెను ఆరోగ్య పద్ధతులును
మెండుగా నేలవచ్చు నీ గుండె పోట్లు;

సీ. ఆశా పిశాచంబు దాసులై మనుజులు
భయ సంభ్రమంబుల బాధపడుచు
బ్రతుకుచుందురు నేడు ప్రకటితా డంబర
దంభ దర్పములతో ధనము కొరకు
అతియస నదిలేదు ఆనాటి ప్రజలకు
చీకు చింతలులేవు చెడుగుచేయ
నిర్మల హృదయులై నిర్భయంబుగ సత్వ
గుణముతో బ్రతికిరి గుట్టుగాను

గీ. రాజస గుణంబుతోడ నీ రోజు జనులు
హృదయ వేదనములతోడ చెదిరి, అదరి,
కృంగి, కృశియించుచుందురు బెంగతోడ
హెచ్చుగా గుండె జబ్బు లికేలరావు?

సీ. నిత్య జీవితమును సత్య ధర్మములతో
గడుప నొల్లరు నేటి గడుసు ప్రజలు
టక్కు డమారాల నెక్కడ జూచినా
సతమతమగుచుండ్రు సంపదలకు
అడుగడుగునా జనుల్ జడుసుకొనుచునుండ్రు
అన్యాయముల జేయుటందు మునిగి
ఆవేశములచేత, నాందోళనలచేత
నవిసిపోవును గుండె యలసి సొలసి

గీ. అతిని సర్వత్ర వర్జించి రల్లనాడు
మతులు గోల్పోయి కాంక్షింతు రతిని నేడు
రక్తపోటులు, షుగరులు రావె మరియు
అతిగ ముదిరినచో గుండె లాగిపోవె?

సీ. రక్తనాళములలో శక్తి నశించును
కలుషిత జీవన గతులచేత
కృత్రిమ బుద్ధుల కృశియించుటం జేసి
నిస్పృహతో జనుల్ నీరసింత్రు
క్రోధమూ, కామమూ కుర్రింగదీయుచునుండ
ఆశలు నెరవేర నలమటింత్రు
విఫలురైనంతట వెఱ్ఱెక్కిపోవుచూ
అఱ్ఱులు చాచెదర క్రమముగ

గీ. పరుగులిడుచుండ, గోల్పోరె ప్రజ్ఞ జనులు
మనసునకు శాంతి యుండదు, మరియు కొన్ని
రోగములు దాపురించును వేగిరముగ
ఆగిపోవును గుండెయు అందుపైన.

సీ. హృద్రోగ పీడితులుండెద రధికంబు
నేడెటు జూచినా నీరసించి
అన్నపానాదులు మిన్నగా కర్తీలు
డాల్డా మొదలుకొని డబ్బు వరకు!
బిరియాని, బీరులు, బీడీలు. సిగరెట్లు
మితిమీరె జనుల దుర్గతులపెంచ
ఆహారముల, నిద్రలందు క్రమములేదు
తృష్ణ యధికము సంతృప్తి సున్న

గీ. బ్లడ్ కొలెస్ట్రాలు అధికమౌను, బరువు పెరుగు
రోగి ఆయాసపడును హృద్రోగమునకు
రక్తపోటెక్కువగును గారాజనులకు!
తప్పునే గుండెపోట్లెన్ని తప్పులున్న?

సీ. గుండెపోటులు తగ్గ. కొంతవరకు నైన
ముందు జాగ్రత లతిముఖ్యమరయ
అడ్డమొచ్చినదెల్ల ఆబోతులా మేయ
కూడదు. క్రొవ్వెక్కు. మూకుచేటు
సంతృప్తికరముగా. సంతోషముగ. మన
కాలము మంచిగా గడపదగును
దుర్లక్షణములైన ధూమపానాదుల
మానివేయవలయు హానితెలిసి

గీ నిర్భయంబును. నిశ్చింత. నిత్యజీవి
తంబు నందుండవలె ఖచ్చితంబుగాను
క్రోధ మోహాదులకు హద్దు కొంతయున్న
గుండె పదిలంబుగానుండు కొన్నినాళ్ళు.

సీ. గుండె జబ్బులవారు గుట్టుగా విశ్రాంతి
తీసికోవలయు నత్యాశ విడచి
పడికట్లనెక్కినా . నడచినప్పుడుగాని
తొందరపడకూడ దెందుకయిన
మితభాషణంబును. హితవైన తిండియూ
హితవుసేగోరు స్నేహితుల పొందు
విందు వినోదంబులందు మితంబునూ
పాటింపవలయును పరిధి నెరిగి

గీ. డాక్టరొసగెడి సలహాల తప్పరాదు
వలయుచో "పేరిశేర్త్రిటు" ను వాడవలయు
మందులను రక్తపోటున్న మరువతగదు
దయబెటీసున్నచో వాడతగదె యటుల?

సీ. గుండెజబ్బేవచ్చి కోలుకొన్నంతనే
మేలుకోవలెనట్టి మిత్రులవుడు
స్వస్తి చెప్పంచగు స్వార్థ గుణములకు
దౌర్జన్యమునకునూ, దర్పమునకు
అహమున కీర్ష్యకు నాడంబరమునకూ
క్రోధ మోహాది దుర్గుణములకును
క్రొవ్వెక్కువగునట్టి కూరల తినరాదు
అలసివచ్చు పనుల నాపవలయు

గీ. నిష్కళంకపు బ్రతుకును నీతితోడ
గడపవలయును యోగిగా గతము మరచి
జాప్యమి సుమంతయునులేక జన్మ సార్థ
కంబునకు పుణ్య సముపార్జనంబు చూడు.

సీ. గుండెజబ్బనియెడి గొప్ప వ్యాధేవచ్చి
చావు తప్పినయట్టి జీవి, తరచు
తలపోసికొనుచుండు తనకువచ్చిన యాప
దనుగూర్చి మరి మరీ దైన్యముగను
మరల రెండవసారి విరుచుక నదివచ్చి
హానిచేసెడి ననుమానమునను
కాని, యేమి ఫలంబు! లేని బాధలు తప్ప
ధైర్యముగా నుండతగు నతండు

గీ. దైవమున భారమునువేసి తాను జగతి
నుండవలసిన జాగ్రత్త నుండతగును
వైద్య సలహాలు పొందుచూ వలయునపుడు
యోగిగా రోగి జీవించు టుత్తమంబు.

సీ. ఉసురులగోల్పోయి యుండవలెను గదా!
గుండెపోటుకు రోగి ఘోరముగను
ఆయాపదే తప్పిపోయి బ్రతుకగల్గి
నందుకు సంతోషమొంద తగదె!
దైవమా మాత్రము దయచూపినందుకు
జీవితాంతము స్వామి సేవచేసి
తరియించుటే రోగి ధర్మంబుగానెంచి
మంచిగానుండ తలంచరాదె?

గీ. తనకుగల చెడుయలవాట్లఁ మానకలిడుచు
తప్పత్రాగుచూ, త్రొక్కుచూ తందనాల
దైవమును విస్మరించుట తప్పుకాదె?
రెండవదనంగ రావచ్చు గుండెపోటు!

సీ పుట్టినవారిల గిట్టుట, స్థిరమని
అందరెరింగియూ నెందుకనియొ
జడుసుకొనుచునుంద్రు జబ్బులు రాగానె
చచ్చిపోయెదమను పిచ్చిభ్రమల
రోగమేదోయొక రూపంబునన్ వచ్చు
కర్మకుతగినట్లు కాయమునకు
బాధించునయ్యది బలముగా వలయుచో
లేనిచో సుళువుగా మానవచ్చు

గీ. అసువులే తీయనున్నచో నాపగలమె?
దానికిన్ తగు జబ్బులే దాపురించు
రాజ ఋషికైననూ, యువరాజుకైన
వైద్యునకునైన, తప్ప దెవ్వరికినైన!

సీ. పూర్వ జన్మములందు పొందిన పాపముల్
వ్యాధిరూపములుగా వ్యక్తుల నిల
వేధించి బాధించి వివిధ విధంబుల
శమియించునందుచు సాధు జనులు
యెన్ని పద్ధతులనో యిల యమధర్మరా
జనుభవింపంజేయు నఘములౌర!
కన్నులారగ నివి గాంచుచుండియునేల
వెరవరించుకయైన నరులు జగతి?

ఆ. వె. పాపములనుచేసి పాడుబుద్ధులతోడ
అల్పసౌఖ్యములకు నాశపడుచు
చెడ్డమార్గములను జీవింప యత్నింత్రు
వ్యాధి పీడితులును వ్యర్థముగను.

సీ. ఎరగ్రమింగంబోవు పురుగుల నొక కప్ప
పామునోట నదియూపడియు నౌర!
ఏమి చిత్రమొగాని కామ మీలాగుండు
నుసురులుపోవుచు నున్నగాని
రాచపుండేవచ్చి వేచి యుండిననైన
నెలలో, దినంబులో నిశ్చయముగ
తనకు నా మృత్యువు తప్పదని యెఱింగి
మానడే రోగి యమానుషముల?

ఆ. వె. రక్తపోటు పెరిగి రాక్షసి మాదిరి
బాధపెట్టిన, గుణపాఠములను
నేర్చుకొనెడి రోగి నిత్య సత్యములుగ?
కర్మతత్వ మెంతకటువు తెలియ!

సీ. సహియించుకోవలె సహనంబుతో రోగి
వ్యాధివచ్చిన యంత వ్యసనపడక
పొగడతగిన యట్టి పురుష ప్రయత్నంబు
చేత తగు చికిత్స చేసికొనుచు
రోగ లక్షణముల యాగడముల తాను
అక్కడి కక్కడే యణచవలయు
దిగులుతో నంతగా దిగజారిపోరాదు
మంచంబు బట్టుట మానవలయు.

ఆ. వె. బాధలినుమడించు, వ్యాధి భూతంబగు
చపలచిత్తు డగుచు తపనపడిన
దేహబలము మించు సాహసమును, మనో
బలము వలయు జబ్బు బలము నణచ.

సీ. వ్యాధులు రోగుల బాధించుటయెగాక
పీడించు పథ్యముల్ భీకరముగ
దయబెటీసుకు కొంత నయమేమొ బాధలు
పథ్యమే బాధించు పదియురెట్లు
తీపును కొంతైన తిననీయ దా జబ్బు
తిండినైనను పొట్టనిండుగాను
పులుసు కారములచే పుండుపొట్టను బుట్టి
తిండినే తగినంత తినగనీదు.

ఆ. వె. ఉప్పుతినుట గూడ తప్పగునక్కటా!
రక్తపోటు పెరుగరౌద్రముగను.
పచ్చకామెరులకు బాధ తక్కువె గాని
యించుకైన ఆకలెత్తదౌర!

రక్తము
రక్త దానము

రక్తము

―――

శక్తిదాయక మైనటువంటి మహత్తరమైన ద్రవపదార్థము శరీరమునందు యెఱ్ఱటి రంగులో, గోరువెచ్చని వేడితనముతో, చిక్కదనముతో రక్తము అను పేర నఖశిఖ పర్యంతము రక్తనాళముల ద్వారా వ్యాపించి యున్నది. తెల్లకణములు యెఱ్ఱకణములు గలిగి నటువంటి ఈ ముఖ్యమైన రక్తము మన ఆరోగ్యమున కెంతో యుపయుక్తకరమైనది. కొన్ని జబ్బుల కీ రక్తమే ఆలవాలమై యెన్నియో బాధలనుగూడా గల్గించుచుండును. తెల్లకణములలో "యియోసినోఫిల్సు" యెక్కువగుటచేత ఉబ్బసము, యెగ్జిమా, మైగ్రేన్ ఇత్యాది రక్త సంబంధమైన జబ్బులు మనుజులకు వచ్చుచుండును.

రక్తము అనేక కారణములచేత తగ్గిపోవుటయు, నశించిపోవుటయు సంభవించును. ప్రమాదములయందు, ప్రసవములయందు రక్తము యెక్కువగా నష్టము అయిపోవుటచేతను, క్షయవ్యాధిగల వారికి దగ్గుతోగూడ రక్తము పడుటచేతను, కడుపునొప్పులు గల వారికి సంభవించు రక్తపు వాంతులు మూలమునను రక్తము శరీరము నుండి హఠాత్తుగా తగ్గిపోవచ్చును. తద్వారా కాయమునందలి ద్రవముల పరిణామము గూడా తగ్గవచ్చును. బ్లడ్ ప్రెషరు పడిపోవచ్చును ఆ రక్తము తక్కువ అయిపోవుటబ్బును "ఎనీమియా" అని అందురు. శరీరమునకు ఆనాటికి రాను రాను యెఱ్ఱకణములు తగ్గిపోవు పరిస్థితులు గూడా సంభవించవచ్చును. కడుపులో నొక విధమయిన పురుగు లుండును. వాటిని "హుక్‌వర్మ్" అని యందురు అవి యెఱ్ఱరక్త కణములను యెరగాతినుచూ బ్రతుకుచుండును. క్రమేణ వాని మూలమున నా యెఱ్ఱకణముల సంఖ్య రక్తములో తగ్గిపోవును.

మలేరియా జ్వరమునకు కారణమైన సూక్ష్మజీవులు కూడా యెఱ్ఱకణములలో ఒక దశయందు వృద్ధిజెందుచుండును. అందుమూలమున ఆ జ్వరముచేత దీర్ఘకాలము బాధపడువారికి రక్తహీనత గలుగవచ్చును. కొన్ని దీర్ఘవ్యాధులందు రక్తము తగ్గు అవకాశము గలదు. అది మామూలు బలహీనమున సంభవించును. ముఖ్యముగా మధుమేహము జబ్బుతో నుండువారిలో కూడా ఎనీమియా గలుగవచ్చును. టైఫాయిడు జ్వరముతో బాధపడినవారిలోను, పచ్చకామెరులచేత బాధపడినవారి యందునూ ఈ పరిస్థితి యేర్పడవచ్చును. కనుక ఎనీమియా గలుగుటకు కారణమేమో గమనించి దానికి తగిన మందులు వాడుట యవసరము. అనగా జబ్బును నివారించుటకు మందులు, ఆమీదట రక్తపుష్టికి వలయు మందులు అవసరమయి యుండును. రక్తస్రావము అధికముగా అయినచో రక్తమునే యెక్కించవలసి యుండును. దీనికి రోగి రక్తము యే గ్రూపునకు చెందినదో ముందుగా తెలుసుకొని ఆమీదట అదేగ్రూపురక్తమును వారికితగు విధానమున నొసంగవలసి యుండును. దీనిసే "Blood transfusion"అని యందురు. రోగక్రిముల సంహారమునకు హుక్‌వర్ములకు, మలేరియా క్రిములకు తగిన మందులుస్పెసిఫిక్‌గా వాడవలసి యుండును. క్రమేణా రక్తము వృద్ధి యగుటకు "Haeontorics" అను మందులు వాడవలసి యుండును. Ferradal, Rubraton, Sharkoferrol యిత్యాది టానిక్కులు, Fersolate, Fallfer, యింకా యెన్నో పేర్లతో నుండు మాత్రలు Imferon యింజక్షనులు తగురీతిని వాడుచూ మంచిపోషకాహారమును తీసికొనుచున్నచో రక్తపుష్టి కలుగగలదు. శరీరములో రక్తము యెంత పర్సెంటేజి యున్నదో కనుగొనుటకు రపమేథడు సాధారణముగా 'టాల్‌క్విస్టుపద్ధతి' మామూలుగా 70 నుండి 80, 85% వరకు రక్తము హెమోగ్లోబిన్ కాన్సెంట్రేషను (H. G. %) సాధారణముగా అందరికీ ఉండును. దానికి తక్కువగా 60%, 40% H G. ఎనీమియా

జబ్బుతో బాధపడువారికి ఉండవచ్చును. తగిన వైద్యమును సకాలము నకు తీసుకొనక పోయినచో కాయమునందు నీరు చేరగలదు. గుండె బలహీనము సంభవించవచ్చును. నీరసము నిస్పృహ గలుగవచ్చును.

రక్తమే సుఖపడుటకైనా, కష్టపడుటకైననూ కారణము. ఉడుకురక్తముతో నున్నవారు ఉద్రేకములకు గురియగుచు తదనంతరము బాధలు అనుభవించుచుందురు. రజోగుణముతో అహంకారము, గర్వముగలిగి యుండెదరందురు. అదే రక్తము సాత్వికులలో శాంతము, శమము, దమము మొదలగు సద్గుణములను పెంపొందింపజేయును.

రక్తసంబంధముగానే మనుజులలో గుణగణములుగూడా వంశపారంపర్యముగా వస్తాయని అంటారు. ఉబ్బసము, మధుమేహము, యెక్సీమా యిటువంటి జబ్బులు రక్త సంబంధముగానే రావచ్చును రక్తము శుభ్రపడుటకు మనము తినెడి సాత్వికాహారము యెంతగానో తోడ్పడును. రక్తము మనిషి యొక్క వయసునుబట్టి, దానియొక్క ఉద్రిక్తత బాల్యమునందు తక్కువగాను, మరలా వృద్ధాప్యమున తక్కువగాను చూపించుచుండునని సాధారణముగా ననుచుందురు. శాస్త్రరీత్యా యిలా భావించడము అంత సమంజసము గాదేమోకాని, దానిని యీ క్రింది విధముగా సమర్ధించుకోవచ్చును. యుక్త వయస్సునందు రక్తము బాగా అన్ని అంగములకు ప్రసరించుచూ శక్తిని మిక్కుటముగ నందజేయుచుండును. శక్తి ననుసరించే ఉద్రిక్తత యునూ, తరతమ భావముల నందుచుండును బాల్యమునందు శరీరము పెరుగుటకు ముఖ్యముగా రక్తము వినియోగపడుచుండును. వృద్ధాప్యమునందు శరీరములో రక్తము సాధారణముగా తగ్గుచుండును దానితో శక్తియూ తగ్గుచుండును. కనుక ఉద్రిక్తత, ఉద్రేకములు తగ్గుటయూ గల్గుచుండును.

కాబట్టి రక్తము శరీరమునకు యెంతో అవసరము, ముఖ్యము. దానిననుసరించే శక్తిగల్గుచుండును. శక్తియొక్క స్వరూపము రక్తమనవచ్చును, ఆ శక్తిని మానవుడు సద్వినియోగము చేసుకొనుటయే వాని యొక్క తెలివితేటలమీద, జన్మ సంస్కారముమీద, నివసించు పరిసరప్రాంతములు, చేయునటువంటి ఉద్యోగము, కలిగియుండు సిరిసంపదలమీద, స్నేహితులమీద ఆధారపడియుండును.

శక్తిని సద్వినియోగము చేసికొన్నచో లోకోపకారము గలుగును. దుర్వినియోగము చేసికొన్నచో అపకారము గల్గును. లోకోపకారము చేయువారు మంచివారుగా, సన్మార్గులుగా పుణ్య మార్జించి పిదప ఉత్తమగతులు పొందెదరు. అపకారము చేయువారు దుర్మార్గులుగా చెడ్డవారుగా పాపము నొడిగట్టుకొని అధోగతులకు పోయెదరు. రక్తము బాగా యున్నవారి జీవితమునకే రక్తియుండును. లే.వారికి విరక్తి యుండును. భుక్తికికూడా శరీరములో శక్తియుండవలయును. సంపాదించు కొనుటకు అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన ముక్తికూడా ఆశక్తి యున్నవారు సర్వవిధములా సద్వినియోగము చేసికొనుట ద్వారా అనగా జ్ఞానసముపార్జనమునకు కష్టపడుట ద్వారా మానవునికి ప్రాప్తించగలదు.

రక్తము యొక్క విలువ యెంతైనా గలదని యెఱింగి, దానిని వలయురీతిని సంపాదించుకొని ఆరోగ్యభాగ్యమును పొందవలయును. ఆ రక్తములోనికి జబ్బులు ప్రవేశించే అవకాశము యివ్వరాదు. ఆ రక్తమువలన గలిగే శక్తిని (వీర్యమును) కూడా దుర్వినియోగము చేయకూడదు. పశుతుల్యులుగా ప్రవర్తించకూడదు. వినయ విధేయతలతో నిరాడంబరముగా సాత్వికులుగా జీవించుటకు సర్వులూ ప్రయత్నించవలయును.

36

రక్తము

సీ. భుక్తిచే రక్తము, రక్తముచే శక్తి
శక్తిచేతను అనురక్తి గలుగు
రక్తముచే గల్గు శక్తిని సద్విని
యోగపరచుకొంద్రు యోగివరులు
ఆ శక్తి నతిగ దురాశచే దుర్విని
యోగపరచుకొంద్రు భోగపరులు
రాక్షసత్వంబునూ రక్తమందే పుట్టు
సాత్వికంబును దాని చలువెయగును.

గీ. భుక్తినింబట్టి రక్తంబు, శక్తి, గలుగు
సాత్వికాహారమున షట్క సద్గుణములు
మాంసభక్షణమున మదమత్సరములు
సంభవించును రక్త ప్రశక్తులనగ.

సీ. రాజసప్రియులందు రక్తము పొంగుచూ
ఉబ్బూతలూగును వెఱ్ఱిగాను
పదిలంబుగానది ప్రసరించు కాయంబు
నందు సాత్వికుల కానందముగను
తామస ప్రియులలోనే మారి, నిద్రించు
మెదలక కదలక మదముచేత
వేడి రక్తం బతి వేగంబుగా నేగు
యుక్తవయసునందు శక్తికొలది

ఆ. వె. ముదిమియందున నది యదరదు, పదరదు
పాలవోలెనుండు పసితనమున
పురుషులందు కొంత పరుగెత్తు జోరుగా
అతివలందు నుండు నణకువగను.

ఎనీమియా

సీ. కలవు ముఖ్యంబుగా కారణంబులు కొన్ని
జనుల కెనీమియా జబ్బురాను
ఎఱ్ఱకణంబుల నెరగా భుజించుచు
హూకు్క్వర్మ్సులుగల వుదరమందు
పేరజైటులనెడి పేర మలేరియా
క్రిము లెఱ్ఱకణముల కించపరచు
ఉత్పత్తియే తగ్గుచుండు రక్తమునందు
దీర్ఘరోగములున్న దేహమందు

ఆ వె. సమసిపోవుచుండు హెమరేజిలందున
అల్సరులకు, క్షయకు నధికముగను
గాయములకు కారిపోయిన రక్తంబు
కలుగ నీమియాయ కాలముగను.

సీ. పాండురోగంబనబడు నీయెనీమియా
విరివిగా పిల్లల నెరుగవచ్చు
మట్టిని తినెదర మాయకంబుగవారు
ఆడుకొనుచునుండు నట్టివేళ
గుట్టుగా మట్టిలో గుడ్లరూపంబున
"హూక్‌వర్మ్స్" విరివిగా నుండు గనుక
పొట్టలోనికి నివిపోయి యామన్నుతో
తినివేయు రక్తమున్ దిన దినంబు.

ఆ. వె. అందుచేత శిశువులందు నీ రోగము
దాపురించుచుండు తరచుగాను
మల పరీక్షచేసి మందులు వెంటనే
యివ్వకున్న వ్యాధి యెక్కువగును.

సీ. గర్భవతులయందు గనవచ్చె నీమియా
నెలలు నిండుకొలది గలుగునతిగ
అధికంబుగా రక్త మవసరంబగుచుండు
పెరుగుచున్నట్టి బిడ్డకొరకు
అందుచేతం బగు మందులనీ స్త్రీలు
పుచ్చుకొనుట మేలు బుద్ధిగాను
పలుమారు మంత్రసానులచే పరీక్షించు
కొనవలె తగురీతి కనెడివరకు

ఆ. వె. డాక్టరమ్మవద్ద తగు సలహాలను
పొందవలయు కాన్పుముందు, వెనుక
రక్తహీనమునను, రక్తపుపోటున
కాళ్ళయందు వాపు కలుగు గనుక,

సీ. రక్త మెక్కువపోయి శక్తి హీనముచేత
పడిపోవు క్రిందికి బ్లడ్డుప్రెషరు
చావు బ్రతుకులతో జీవిపోరాడెడి
పట్టునతగినట్టి వైద్యమునకు
"బ్లడ్డుట్రాన్స్ఫ్యూషను" గడ్డు సమస్యను
తీర్పగల్గును కడు నేర్పుతోడ
ఏ గ్రూపు నెత్తురు కా గ్రూపు నెత్తురే
యెక్కించతగు నెంతో చక్కగాను

గీ. నష్టమైనది చేర సంతుష్టితోడ
కోలుకొనగ గల్గు నా రోగి గొప్పగాను
తప్పిపోవును గండంబు తక్షణంబె
రక్తము నొసంగుటే ప్రాణరక్షయగును.

సీ. భయము లేకుండగా బ్లడ్డు ట్రాన్స్ఫ్యూషను
చేయించుకొనవచ్చు చెరుపులేదు
గ్రూపింగు ఒక్కటే గుర్తించుకోవలె
పొరపాటు దానిలో జరుగతగదు
"ఏ" గ్రూపు, "బి" గ్రూపు, "ఏబీ" యనెడి గ్రూపు
లని మూడు విధముల నరయతగును
"కంపేట బిలిటీ"ని గమనించవలయును
ఒకరి రక్తంబు నింకొకరికొసగ

ఆ. వె. ఎంతమాత్రము తగ నెటువంటి పొరబాట్లు
ప్రాణహాని గల్గు భయము మెండు
ఫ్రిజ్జిలోన తగిన ఫేరెనుహీటులో
బ్లడ్డు నుంచవలయు భద్రముగను.

సీ. ముఖ్యాంశముల కొన్ని ముందుగా గమనించ
వలసి యుండును ప్రతి వ్యక్తియందు
వానియందున నెటువంటి వ్యాధుల లక్ష
ణము లుండకూడదు క్రమముదప్పి
రక్త విహీనులై శక్తిలేనటువంటి
వారి రక్తంబును వాడతగదు
సుఖరోగమున్నట్టి శుంఠల రక్తము
ట్రాన్స్ఫ్యూషనుంజేయ తప్పుగాదె?

గీ. బ్లడ్డు బ్యాంకుల ముందుగా భద్రపరచ
మంచి వ్యక్తుల రక్తమే యుంచవలయు
అన్ని జాగ్రత్త లిందుల కవసరంబు
ప్రాణదానము ముఖ్యంబు పరిగణింప.

సీ. దాహమో యనువారి దాహము దీర్చుట
ఆకలి యనువారి కన్నమిడుట
ఆపదలోనుండ నాదుకొనుట బహు
పుణ్యంబుచే కూర్చు పూరుషులకు
కోల్పోయి రక్తము, కొనయూపిరిని నుండు
వానికి రక్తము దానమొసగు
మానవుడెంతయో మహనీయు డనవలె
ఒంటిలో రక్తమే యొసగు గనుక

గీ. త్యాగమూర్తులు రోగుల బాగుగోరి
అన్ని విధముల తగురీతి నాదుకొనరె?
రక్తదానంబునకు నైన రారె యట్టి
వారు ముందుకు వైద్యులు కోరగానె?

సీ. అన్ని దానములకు మిన్నయే యగు రక్త
దానము చేయుట ధరణియందు
ప్రాణదానంబంత ఫలితమే గల్గును
ఆపదలో రోగి నాదుకొనిన
సాధారణముగ నొసంగవచ్చును ప్రతి
వ్యక్తియు తగినంత రక్తమిపుడు
భయపడ పనిలేదు బలమేమియును తగ్గ
దొకసారి రక్తంబు నొసగినంత

గీ. దక్కు పుణ్యము నీకుగా నొక్కజీవి
ప్రాణమును నిల్పునంతటి ప్రతిభగలిగి
కోలుకొనెదవు వెంటనే గొప్పగాను
ముందునకు రమ్మ యువకుడా! మోక్షమబ్బు.

సీ. గర్భిణీస్త్రీలకు కష్టౌని గ్రూపింగు
నిల్వయుంచందగు నెత్తురులను
చేయవలసిన సిసేరియన్ వెంటనే
అవసరంబగు రక్త మట్టివేళ
అదియునుం గాకుండ నధికంబుగా రక్త
నష్టముగా వచ్చు నయముగాక
అట్టి తరుణమందు ఆలసించక రక్త
మెక్కించిన తల్లి దక్కు గనుక

గీ. సిద్ధముగ నుంచినసెగాని శీఘ్రముగను
ఆదుకొనుటకు వీలుండ దబలనపుడు
దాహమగు నప్పుడే బావి ద్రవ్వనగునె?
ముందు జాగ్రత్తబడ చాల ముఖ్యముగను.

సీ. ఉడుకురక్తము కొంత ఉపశమనము నొంద
మానవులకు రక్తదాన మొక్క
మంచికార్యమెగాక, కొంచె మాలోచింప
అంతకు మించినట్లెంతగానొ
ఆదుకొందురు గదా! ఆపదలోనున్న
వ్యక్తి కుపకరించి రక్తమొసగి:
పొగరునూ కొంచెము దిగు రక్త దాతకు
శాంత మెక్కువ యగు కొంతవరకు

ఆ. వె. ఆర్థికముగ మంచి ఆదాయమును గల్గు
పెద్ద మొత్తమెయగు పేదలకిది
ధైర్యముగను రక్త దానము చేయుడీ
అన్ని దానములకు మిన్న యిదియె.

సీ. ఏ గ్రూపువారల కా గ్రూపు రక్తమే
ఉపయుక్తకరమగు నుచితముగను
ఎన్ని జాగ్రతలనో యీయందగును, పొర
బాటులుండిన గల్గు ప్రాణహాని
ఉన్నట్టి రక్తంబు భిన్నమెపోవును
పొత్తుకుదరకుండ బొత్తిగాను
ఒక గ్రూపు రక్తమే నికరంబుగానుండ
కున్నచో నుత్పాద ముద్భవిల్లు

గీ. ప్రాణదాతయే సరియైన బ్లడ్డుబ్యాంకు
అసలు బ్యాంకుల పైకంబు అధికమయిన
ఆయువే పెంచు బ్లడ్ బ్యాంకు ఆర్తులకును
పోవు ప్రాణంబునే నిల్పి జీవితమున.

సీ. వైద్య విజ్ఞానంబు చోద్యంబు పరికింప
ఒకరి రక్తంబు లింకొకరి కమరు
ఎన్నియో గలవు నేడీ విధమైనట్టి
శస్త్ర చికిత్స లీ శాస్త్రమందు
ఒకరి యంగంబు నింకొకరి కమర్తుసు
ఒకరి నేత్రముల నింకొకరికిడరె
చాల నిపుణతతో సర్జరీ కొనసాగు
నౌర! గ్రేప్టింగెంత యద్భుతంబు?

ఆ. వె. సంతతి విషయంబు ఎంత విచిత్రమో!
వలదనుకొనినంత నిలుపగలరు
లేనివారలకును కానుపు యోగము
పట్టవచ్చు శస్త్ర ప్రక్రియలను,

సీ. ఈ విధంబుగ మనమెంతో అనీమియా
గూర్చి సులభముగా నేర్చుకొనియు
ఆచరించమదేల ఆరోగ్య ప్రాప్తికి
ముఖ్యాంశముల కొన్ని ముందుగానె
హుక్కు వర్మలచేత చిక్కుకో నేలకో
వర్మిసైడులు ముందె వాడరాదె?
భయములేకుండగా బ్లడ్డు ట్రాన్స్ఫ్యూషనుల్
వలసినచో పొందవచ్చు రోగి

గీ. గర్భవతులుకు తగ్గవే గండములును
గాయపడువారి కిట్టి యపాయములును?
రక్తపుష్టికి మరియును శక్తికొరకు
తగిన మందుల తినరాదె తెగువతోడ?

సీ. పొగరెక్కి మతిలేక పోట్లాడుకొనకుండ
గుట్టుగా నీ బ్లడ్డు గ్రూపుచూచి
అప్పుడప్పుడు పెద్ద ఆస్పత్రులకుబోయి
యిచ్చివేయుము రక్త మెగ్గులేక
పిచ్చికుదిరి కొంత పెద్దమనిషియగు
అవకాశముండు నీ భువిని నీకు
కోపంబుచే నీవు కొట్లాడ. రక్తము
వ్యర్థమౌటేగాక వ్యాజ్యములును

గీ. నిన్ను వెంటాడి వేధించు నిలువనీక
ఆస్తులకు నష్టముల్ జేయు నధికముగను
మరియు ఆరోగ్యమే చెడు, పరువుపోవు
కావ రక్త దానము మేలుకాదె సఖుడ!

కడుపునొప్పి

ఆహారము - కడుపునొప్పి

ప్రతిజీవికిని ఆహారము అవసరము. దానిని మితముగా విని యోగించుకొనవలయును. హితవుగా తినవలయును. నియమితవేళ లందు, తినవలసినవి మాత్రమే తినవలయును. పరిశుభ్రమయిన ఆహారమును ఆ పరమాత్మ యొసంగిన ప్రసాదముగా భావించి, దానిని వానికే మొదట నైవేద్యమిడి, అర్పణజేసి ఆమీదట భుజియింపవల యును. కొంచము తక్కువగా తినుటలో తప్పులేదుగాని, యెక్కువగా తినుట చాల రోగములు వచ్చుటకు కారణమగుచున్నది.

మనము అన్నము తినుట జీవించుట కొరకని, తినుటకొరకే మనము జీవించుటలేదని ముఖ్యముగా తెలుసుకొనవలయును. భగ వంతుడు జీవులకుతగిన ఆహారము తగినటువంటి పరిమాణములలో నిర్ణయించియున్నాడు. ఎవరికి నియమించిన కోటాను పరిమితి నను సరించి పొదుపుగా వారు జీవిత పర్యంతము వాడుకొనవలసియుండును. ఆహారధాన్యములేగాక, పులుసు, ఉప్పు, కారము మొదలగునవి కూడ మితముగానే వాడుకొనవలసియుండును. తొందరపడి యింద్రియలోలు రై రుచులకులోనయి, యెక్కువగా తినుటచేత మన నిర్ణీతకోటాలు తొందరలోనే ఖర్చయిపోవును. ఆమీదట అదనపు కోటాలు మనకు లభ్యమగుటకు వీలులేదు.

పులుసు కారములను యెక్కువగా తినుటచేత కడుపులో కొంత కాలమునకు పుండు కలుగవచ్చును. దీనినే "పెప్టిక్ అల్సరు" అని అనెదరు. అది కలిగినచో పులుసు కారములు తినుటకు వీలులేదు. ముఖ్యముగా దానికి పథ్యములివియే, అదే విధముగా ఉప్పుకూడా మితములేకుండ కూరలలో వాడుచూ పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు తినుట

చేత [illegible] పుండు కలుగుటయేగాక రక్తపోటుకూడ అధికముగా [illegible]. వేపుడు కూరలు రుచికరమని రోజూ అవే తినుటచేత మన [illegible]లో ప్రొటీన్ పదార్థములు అధికమయ్యి దానికి సంబంధించిన [illegible] [illegible]కాయము, కడుపులో రాళ్ళు ఉత్పత్తి యగుట మొదలగు [illegible] [illegible]ను. ఆహారమును అమితముగా తినడముచేత స్థూల [illegible] గలుగుటయేగాక, మధుమేహమను వ్యాధికూడా రావచ్చును. [illegible] ఆహారమును ఎక్కువగా తినుటకు వీలులేదు. [illegible] [illegible]ను తినరాదు. మరియు తినువస్తువులన్నియూ కొలత [illegible]మే తినవలసివచ్చును. ఈ విధముగా అధనపుకోటాలును [illegible] [illegible] భగవంతుడు తగ్గించివేయుచున్నాడు. కడుపులో [illegible] [illegible] కారములు యెక్కువగా తినుటచేతను, పొగత్రాగుట [illegible], మత్తుపదార్థములు, మదుపానములు, అమితముగా త్రాగుట [illegible], వేళకు సరిగా నిద్రపోకుండుటచేతను, యెప్పుడూ విచార [illegible] [illegible]తలతో, భయభ్రాంతులతో నుండు జీవితము గడుపు [illegible]చేతను, బలవంతముగా ఆహారముపై హితవులేకుండినను [illegible] చేయుచుండుటచేతను "పెప్టిక్ అల్సరు" లు కడుపులో [illegible]

[illegible] క్రమముగా పెద్దవగుచుండును. కడుపునొప్పి కూడా [illegible] యెక్కువగుచుండును. పుండు పెరిగి, కడుపునుండి [illegible] ప్రేవుల కష్టముగా నాక్రమించుకొనుచు వాంతులకు కూడా [illegible]. దీనినే (Stenosis) స్టినోసిస్ అందురు అది [illegible] రంధ్రమును పూర్తిగా మూసివేసుకొన్నట్లు ఆక్రమించుకో[illegible]. అప్పుడు తినిన అన్నము జీర్ణముకాకుండుటయేగాక, అన్నము [illegible] వాంతి అయిపోవును. బాధ భరియింపలేనంతగా యెక్కువయి [illegible].

ఆహార విహారాదులయందు గల అతిశయోక్తుల వలనను, [illegible], ధూమపానాది దురలవాట్లవలనను, దుష్టప్రవర్తనలవలనను

దుర్గుణములవలనను యీ విధమయిన కడుపునొప్పులు అధికమయ్యి మామూలు ఆహారము తినుటకుకూడా అదృష్టము లేకపోవుటయేగాక, అపేక్షయుండి తిన్నచో ఆ యన్నము జీర్ణముగాక వాంతిఅయిపోవును. అట్టి పరిస్థితులలో ఆపరేషన్ శరణ్యము. అల్సరు ఉన్నప్పుడే తగిన మందులు పథ్యము పాటించినచో అల్సరు మానిపోవును. కానీ నిర్ల క్ష్యము చేసినంతట ఆపరేషను చేసుకొని అల్సరు బాధనుండి తప్పించు కొనవచ్చును. ఆపరేషనును "గేష్ట్రోజి జినాష్టమీ" యందురు. జబ్బు ముదిరిన కేసులలో "గేస్ట్రెక్టమీ" ని చేయుదురు.

అల్సరు ప్రారంభించిన దశలో కారణములు సరిగా గుర్తెరింగి పులుసు కారములను పూర్తిగా తినుట మానివేసి, తగిన మాత్రలను "జెలూసిల్" "నాట్రోడోనా" అల్కాలీ పౌడరులు మొదలగునవి వాడుచు, సాత్వికాహారమును తినుచు, సాధుప్రవర్తనము గలిగి సన్మార్గమున నుండినచో జబ్బు పూర్తిగా నయమగు అవకాశము లున్నవి. జబ్బు ఉన్నప్పటికిన్ని తగిన పథ్యమును అనుసరించక తగిన వైద్య చికిత్సలను పొందక, రోగి తన ప్రవర్తనములో యెటు వంటి మార్పులను జేసికొనుట, యనునదిలేక యుండినచో ఆపరేషను తప్పక చేసికొనవలసి యుండును.

దేవుడు జీవులను శిక్షించుటకు యీ దారుణమయిన రోగము లను కల్పించెనేమోకాని, వాటివలన బాధలు, పరిణామములు నిజముగా పామరులకుగూడ నీతిదాయకములు ఐనప్పటికిన్ని, యెంతమంది యీ విషయములు తెలియనివారున్నారో, తెలిసియు వాటికి తగు జాగ్రతలను పాటించుచున్నారో తెలియదు. మధుపానములకు, ధూమ పానములకు లోనయి, యెంతోమంది ఆర్థికముగా, నైతికముగా ఆరోగ్య విషయములందు అశ్రద్ధ జూపుచు బాధలుపడుచునేయున్నారు. మంచి విషయములు తెలిసికొని, ఆచరించడము చేదుగానే యుండును. చెడ్డ విషయములు, దురలవాట్లు ఆచరించుట సులభము, మొదట తీపిగానే యుండును.

ఆహారము

సీ. ఆహారము నొసంగు నా భగవంతుడు
ప్రాణశక్తి కొరకు పరిమితముగ
[illegible] సద్భావి నాతనికె యర్పించుచు
తనివి చెందుము ఉన్నదానితోడ
అమితముగా తిని యాయాస పడకుము
హితకరమైనదియె తిను మితముగాను
[illegible] బక్కచిక్కగవచ్చు
ఉపవాసములనైన నుండవచ్చు

ఆ.వె. తిండి తక్కువతిని యుండు బీదలయందు
దీర్ఘవ్యాధు లతిగ తెలియరావు
ప్రాణహాని లగుదురేల యెక్కువతిని?
కనికరింప డకట కాలయముడు!

సీ. ఆహార మవసర మన్నిప్రాణులకును
నిత్య కృత్యంబుల నిర్వహింప
మితముగా తినవలె హితమైన యన్నము
పరిశుభ్రమయినది పక్వముగను
అతిరుచికరమంచు నధికంబుగా తిన్న
త్వరలోనె నీ తిండి తరిగిపోవు
అట్లైన కావలె నధనపు బత్తెము
ఎన్ని జీవముల కట్లీయనగును?

తే. కాన, [illegible]ములంతట కానుపించు
పాత్రమున పెట్టు తిండిని ప్రాణికోట్లు
మితముగా తిని జీవించు బుధులు దీర్ఘ
కాల మారోగ్యవంతులై గడపగలరు.

సీ. యుక్తమైనటువంటి భుక్తికావలయును
వ్యక్తులకుం తగు శక్తి నొసగు
పులుసు, ఉప్పును, కారమును, చేదు, వగరును,
తీపును తగినంతె తినుటతగును
ఏదియైన నతిగ నెన్నడు తినరాదు
వ్యాధి యుత్పన్నమౌ బాధతోడ
ఆరు రుచులు మన కాహారమందున
ననుగుణ్యముగ నుండు టవసరంబు

గీ. సాత్వికాహార మత్యంత సమ్మతంబు
ఆత్మ స్మృతియును సద్బుద్ధు లధికమగును
రాజసంబయినటువంటి భోజనంబు
కామ జనకంబునూ పాపకారణంబు.

సీ. ఆహార నియమంబులను సరింపదగు
నారోగ్యమున కవియవసరంబు
శుచియైన యన్నము, రుచిగల పాకము
హితవుగా నున్నది, మితముగాను
నియమితవేళల, నిర్ణీతపరిమితి
భుజియించవలయును భోజ్యములుగ
సాత్వికమైన ప్రాసాదమౌ పరమాత్మ
కర్పించి తినవలె నార్యులార!

గీ తినుట జీవించుటకె యని తెలిసికొనుము
తినుటకే పుట్టినామని యనుట తప్పు
తిండి తీరులు తెన్నులు తీర్చిదిద్ది
జీవరాసుల గుణగణ భావములను

సీ. అతిగ నాహారంబు మితిమీరి మెక్కిన
వచ్చు రోగంబులు వరుసగాను
పులుసు కారంబులు పూర్తిగా తినరాదు
కడుపు ప్రేవుల పుండు గలిగినంత
చక్కెరయే కాదు చాలినం తేదియూ
తినరాదు మధుమేహమనిన పిదప
రక్తపోటను వ్యాధి రారాను ముదరగా
ఉప్పు తినుటకూడ తప్పెయౌను

గీ. పచ్చకామరులకు నుండు పథ్యములను
జ్వరములకు నుండు పథ్యంబులరయ నిట్టి
కఠిన పథ్యముల్ శిక్షగా గలుగునేమొ!
అతిగ తిని జబ్బులం బడునట్టి ప్రజకు.

కడుపునొప్పి

సీ. పులుసు కారంబులు కలవని మితిమీరి
తినుచుండు నటువంటి మనుజులందు
మొదట పుల్లని త్రేన్పు, పిదప మంటయుగల్గు
ఆమీద నొప్పియు నరయనగును
బాధ క్రమంబుగా బలమయి పీడించు
ఉబ్బరంబును గల్గు నుదరమందు
పుండు కడుపునందు పుటకరించిన దావి
అధికమగును బాధ యాను దినంబు

గీ. తిన్న యన్నము వాంతియౌ, దీనుడగును
బాధ యధికం బగుటచేత బ్రతుకుకన్న
చావె మేలని తలచునా దేవ దేవ
ఆపరేషనే శరణమౌ నకట! యపుడు.

సీ. కడుపు నొప్పులచేత కష్టపడెడివారు
కలరెందరో నేటి కాలమందు
బాధతో తిండిని బాగుగా తినలేక
ఆకలి తొందరకాగ లేక
కండ్లు కావలెనన్న కడుపు వద్దన్నట్లు
భ్రాంతితో భుజియించి వాంతి జేతు
రేమి కఠినశిక్ష? యెందుకీ రీతిని
కడుపులోపల పుండు గలుగుచుండు?

ఆ. వె. పులుసు, కారములను తెలిసియో తెలియక
మిక్కుటముగ తినుచు లెక్కలేక
త్రాగి మద్యములను తప్పు మార్గములలో
పోవు జనుల కడుపు పుండుగాదె!

కడుపు మంట

సీ. మూడు విధంబుల జూడవచ్చును మంట
అగ్నిచే కనిపించునది మొదటది
ఆసిడు కడుపులో నధికమై నంతట
కనవచ్చు మంటను జనుల యందు
రాజస గుణములు రగిలించు మంటలు
కోపాగ్నియును, మున్నగునవి గలిసి
ఒరుల సుఖము చూచి ఓర్వలేకున్నచో
కడుపు లోపల మంట కలుగు సంద్రుడు

గీ. అగ్నిచే గల్గు మంటల నార్పవచ్చు
హైపరుక్లోరు హైడ్రియా నణచవచ్చు
మూడవది యగు మంటున్న మూర్ఖులకును
సంస్కృతియు, తృప్తివలయును చల్లబడగ.

సీ. కడుపులో పులుసధికంబుగా జేరిన
పల్లనిత్రేనుపుల్ పుట్టుచుండు
ఆ పులుసే కొంత అధికమై వుండునే
యుత్పత్తినిం జేయు నుదరమందు
అన్నంబు తిన్నచో నర్ధగంటకు బాధ
యనిపించి వెంటనే యణిగిపోవు
యల్సరు కొన్నాళ్ళ కధికమై నంతట
బాధయూ యెక్కువౌ బలముగాను

గీ. అన్నమే వాంతియైపోవు నరుగకుండ
అల్సరేస్టి నోసిస్సగు నందుమీద
ఆదినుండియు పధ్యంబు అవసరంబు
పులుసు తగినంతె వాడిన పుండుతగ్గు.

సీ. మేలుకోవలెనని టీలు కాఫీలను
మాటి మాటికి త్రాగు మనుజులందు
ఆకలి నశియించి యామీదటను దేహ
ముడుకెక్కి పోవుచునుండు తరచు
పులుసను నట్టిది పొట్ట నధికమైన
అల్సరు క్రమముగా నంకురించు
దానికి తగినట్లు దహియించు నటువంటి
ధూమపానాదులు తోడుపడును

గీ. వేళకన్నంబు తినుటయు విస్మరించి
తలచినపుడెల్ల చిరుతిండ్లువలచి తినుచు
పోషకాహారమను మాటె పూర్తిగాను
మరచినన్ పుండుగాదే యుదరమునందు?

సీ. పచ్చడి యన్నమే ప్రతి దినమూ తిని
బీడీలు, చుట్టలు పీల్చుకొనుచు
పాలు, పెరుగు, అన్నపానముల్, కూరలు
వాడనోచు కొనని వారలైన
కాయకష్టముచేయు కార్మిక, కర్షక
వర్గమందున నొప్పివచ్చు తరచు
కడుపునొప్పి, పులుసు కారంబులవలన
త్రాగుడు వలననూ దాపురించు

గీ. ఆర్థిక పరిస్థితులచేత నల్సరునకు
తగిన మందులు పథ్యము దక్కకుండు
అల్సరుత్పన్నమగు నొప్పి యధికమగును
వాంతియును గల్గునటువంటి వారలకును.

కడుపు మంట

సీ. ఆసిడు కడుపునం దధికంబుగాజేరి
బాధించు మంటగా భగ్గుమనుచు
ఆహార ముదరంబునందు లేనప్పుడు
ఆసిడు బాధించు నధికముగను
క్రమముగా నయ్యది కల్గించు పుండును
కడుపులోపలి కండ కమిలి
అయ్యదే పెప్పిటకు అల్సరనే పేర
కోటానుకోట్లలో కుములుమంట

గీ. ఆసిడును విరుగుడు జేయ నన్నమందు
పాలు ముఖ్యంబు రోగికి ప్రథమమందు
వేళ కన్నంబు తినవలె విధిగతాను
చీకును చింతలేనట్టి జీవితమున.

ముందు జాగ్రత్తలు

సీ. అల్సరు కడుపులో నంకురించకముందె
జాగ్రత్తపడవలె జనులు నేడు
త్రాగుడు మొదటనే తగ్గించుకోవలె
పులిసిన మందుచే పుట్టుపుండు
ఆకలైపోతే త్రాగి. అనువగు తిండిని
తినకున్న కడుపునే తినును పులుసు
పీకుగనోయని స్మోకింగు జేసెడి
అప్పుడయ్యాకే మరీ చిక్కుచుండ్రు.

ఆ. మసాల వేడిమి పొగలకు పుండుపుట్టి
ఉదరమంతయు చెడిపోవ నుడికినట్లు
మితి ఆహారమును భుజియించకున్న
పెచ్చరిల్లి అల్సరు అక్కటా! పెద్దదగును.

సీ. కడుపులోపలమంట కనిపించినంతనే
జాగ్రత్తవలయు నీ జబ్బు నణచ
పులుపు కారంబుల పొదుపుగా వాడుచూ
పాలు త్రాగవలయు చాలవరకు
వేడివస్తువులకు వీడుకోలొసగుము
పొగత్రాగుడున్నచో తగదు మానుము
మద్యపానముతో మైత్రిని విడువుము
అల్సరు మాన్పుకో నాశయున్న

ఆ. అన్ని నియమాలు పాటించు టవసరంబు
పరిమితంబులుగా పరిపక్వములను
మత్స్య మాంసాదులను కొంత మానవలయు
విరివిగా వాడుదురు గాన గరమసాల.

సీ. కడుపులోపల పుండుకల్గు నెందులకని
యోచించవలె జనులుచితరీతి
ఆదినుండియు మంచి యలవాట్లు ముఖ్యము
ఆహార విషయమం దందరికిని
తీరికగా తిండి తినవలె శ్రద్ధతో
నియమిత వేళల నిష్ఠతోడ
ఆహ్లాదకరముగా నారగించందగు
చీకు చింతలులేని స్థితిని జనులు

గీ. వెంటనే కొంత విశ్రాంతి పొదిగవలయు
కాయకష్టములను జేయు కార్మికులకు
తగిన నిద్రయు రాత్రుల తప్పనిసరి
పెప్టికల్సరు గనలేము పేరుకయిన

సీ. పెప్టిక అల్సరు ప్రేవుల రంధ్రము
కలిగించి బాధించు తలచుకొన్న
ఆపరేషనుజేసి యా కన్నమును మూయ
కూర్పువేయన్ తగు నేర్పుతోడ
అలసించిన ప్రాణి కాపదతప్పదు
"పెరిటోనైటీసు" కు గురియగును
కాంప్లికేషను లిట్లు కాజేయు ననువుల
ఎంతో ప్రమాద మీ వింతపుండు

గీ. ఆదినుండియు నీ వ్యాధి కన్నిగతుల
జాగరూకత, వైద్యంబు జరుపుకొనుచు
పులుసు, కారంబులను మాని పూర్తిగాను
ఉండిసంత రోగికి పుండుతగ్గు.

కడుపునొప్పి

సీ. ఆకస్మికపు బాధ నల్లాడుచుందురు
కడుపులోపల పుండు కలిగినంత
అప్పెండిసైటీసు అధికబాధగవచ్చు
నులిమివైచును ప్రేవు లలముకొనుచు
శూలనొప్పులు మరీ చూడ ఘోరంబుగా
మూత్రపిండములందు ముఖ్యముగను
భరియింపలేనంత బాధను గల్గించి
వేధించు రోగిని పెజ్జీగాను

ఆ. వె. అడ్డుపడును రాళ్లు అవయవములయందె
పుట్టిపెరిగి బాధపెట్టు పిదప
బార! దేవుడెటుల కోరి విధించునో
వ్యాధులిట్లు జనుల బాధపెట్ట!

అప్పెండిసైటీసు

సీ. కుడివైపునందున కడుపులో క్రిందగా
వచ్చు నెక్కువ నొప్పి వాంతితోడ
చలియు జ్వరమువచ్చి చాల బాధించును
తరచు హఠాత్తుగా దారుణముగ
బాధను తగ్గింప "బారాల్గ" ననునట్టి
మాత్రిలో సూదా సామాన్యముగను
వైద్యుడొసగ, తగ్గవచ్చును లేకున్న
మరల రమ్మని చెప్పు మరచితాను

ఆ. వె. అరుదయి పొడసూపు "అప్పెండిసైటీసు"
మాకు గుర్తులేక నాటుక్వేకు,
మరుదినంబు సర్జసరయును అప్పిను
కాంప్లికేషనులను కన్గొనంగ.

అపెండిసైటీసు

సీ. అప్పెండిసైటీసు ఆకస్మికంబుగా
పొత్తపొడి కుడివైపు పొట్టయందు
భరియింపలేనట్టి బాధతో మొదలిడు
వాంతియూ, జ్వరము విభ్రాంతిగొలుపు
ఉండయగుచు ప్రేగులుబ్బి బాధించును
వైద్యుని సలహా యవశ్యమగును
ఆలసించిన బ్రతు కడియాసయేయగు
శస్త్రచికిత్సయే శరణమవుర!

ఆ. వె. కోలుకోగలడు సకాలమునంజేయ
దక్కుటరుదు మించ నొక్క దినము
భీతి గలుగజేయు ఘాతములే మేలు
యిట్టి వ్యాధి వైరికేనివలదు.

క్వాకువైద్యము

సీ. బాధయుందనగానె "బారాల్గను" నొసంగు
కొంచె మజీర్తికే క్లోరాస్ట్రెప్టస
గొంతునొప్పి యనంగ క్లోరొమైసీటీన్లు
పెన్సిమైసీన్సు, రిస్టెక్లినులను
యించుక తలనొప్పి కిర్గపైరీనులు
కాస్త ఉబ్బసమున్న కార్టిజోన్లు
ఆలాగె దగ్గుకు అంటిస్ట్రినను సూది
నరముసూది, నెలైన్లు మరియు నెన్నొ!

గీ. ఏమి జబ్బున కేమందొ యెరుగకుండ
మందు పేర్లను కొన్నింటి మాత్ర మెరిగి
వాడుచుందురు క్వేకులు వైద్యులమని
అక్కటా అలోపతి డాక్టరగునె యతడు!

సీ. పంచామృతములోని పాలు చాలా శ్రేష్ఠ
మగును కడుపుపుండు మాన్పుటకును
పుండు నెక్కువజేయు పులుసు ప్రభావంబు
పాలు త్రాగిన తగ్గు చాల వరకు
కలవు "యాంటాసిడ్సు" తెలుసిలిత్యాదులు
పులుసు విరుగుడౌను, కలుగునయము
పూటకొక్కటిగ ముప్పూటలు తినుచున్న
పదిలపడును పుండు బాధతగ్గు.

ఆ. వె. మనుజుల నడవడి మంచిదికావలె
త్రాగుబోతులు పొగత్రాగ తగదు
మద్యపానములను మాని యాధ్యాత్మిక
చింతనున్న జబ్బు చేరకుండు.

ఇంద్రియములు

మనకు కర్మేంద్రియములు అయిదు. జ్ఞానేంద్రియములు అయిదు కలసి దశేంద్రియములు కలవు. వాక్పాణి పాదపాయూపస్థలు కర్మేంద్రియములు. త్వక్ చక్షుశ్శ్రోత్ర జిహ్వాఘ్రాణేంద్రియములు. జ్ఞానేంద్రియములు ఈ యింద్రియములను మనము సద్వినియోగము జేసికొనవలయును. దుర్వినియోగము జేసికోకూడదు. సద్వినియోగము చేసికొన్నచో మేలును పొందవచ్చును. దుర్వినియోగము చేసికొన్నచో కీడును అనుభవించవలసి యున్నది. ఇంద్రియములతో తెలిసియూ తప్పులు చేయుట పాపకారణమగును, వానితో మంచి కార్యములుచేసి పుణ్యమును సంపాదించుకొనవలయును.

"కమలాక్షునర్చించు కరములు కరములు, శ్రీనాథు వర్ణించు జిహ్వ జిహ్వ అన్నట్లున్ను, "కంజాక్షునకుగాని కాయంబు కాయమే పవనగుంఫిత చర్మ భస్త్రిగాక" అన్నట్లు స్వామిసేవకు అంకితమయిన ఈ యవయవములను అన్యథా దుర్వినియోగముజేయుట నిరర్థకము. సద్వినియోగము జేసికొని యీ జన్మమును సార్థకము జేసికొనుటకు మానవుడు ప్రయత్నించవలయును.

కరచరణాది కర్మేంద్రియములచేత జార, చోర, క్రూరకృత్యము లను చేయుట నేరము; పాపమగును. మనోవాక్కాయ కర్మలను మంచికొరకు వినియోగించుకోవలయును. కామ క్రోధ లోభ మోహా దులను పెంచుకొని, తామసరాజస ప్రవృత్తులతో, దంభము, దర్పము అహంకారము. గర్వము మొదలగు దుర్గుణములుగల్గి పశుప్రాయు లుగా, రాక్షసులుగా జీవించుట యెంతమాత్రము మానవులకు తగదని యెరింగి, వాటికి దూరముగా నుండునప్పుడే మనము మానవులము,

లేకున్నచో దానవులమే. దారుణమయిన హింసాకాండలకు మనస్సును మరల్చక, సత్వగుణ ప్రధానులై ప్రేమ, కరుణ, అహింస, దయా, దాక్షిణ్యములనుగల్గి, యితరుల కుపకరించుచూ, దైవకార్యములను చేయుచూ, దాన ధర్మములందు ఆసక్తిగల్గి, సన్మార్గమున, సత్ప్రవర్తనతో నడచుకొనుచు, ఉత్తమగతులు సంపాదించుకొనుటకు మానవుడు ప్రయత్నించవలయును. అసూయ, ద్వేషములతో కక్షలు, కార్పణ్యములు, పంతములు, పట్టింపులుగల్గి, ఆశాపిశాచమునకు దాసులై అధోగతులకు పోకుండా యుండుటకు ప్రయత్నించవలయును. మితమును మీరకుండుటయే ఉత్తమమయిన మతము, హితవును గోరుటయే మానవులకు సమ్మతము, అని యెరింగి, అధికములకులోనయి బాధలతో సతమతమయి, పతనమయిపోవుట యిహపర సుఖములకు దూరమగుటయే యగును. మాటలు మంచివిగా నుండవలయును. చూపులు చల్లగా నుండవలయును. గుణములు మంచివిగా నుండవలయును. చేష్టలు ఉపయుక్తములుగా నుండవలయును. రోగభూయిష్టములయిన పాపకార్యములనుచేసి అనారోగ్యమునకు గురికాకూడదు. అశ్లీలములయిన మాటలు వాడకూడదు. పరులను నిందించకూడదు. తన్నుగూర్చి పొగడుకొనగూడదు. సత్యమునే పల్కుచూ ధర్మమునే ఆచరించుచూ, నిత్య జీవితమును బంధుమిత్ర సతీసుతులకు హితవుగా నుండునట్లు గడుపుటయే శ్రేయస్కరము. ఇంద్రియములను జయించినవాడే జితేంద్రియుడనదగు మానవుడు అని ఎరుగవలయును.

ఇంద్రియములు దుర్వినియోగము

సీ. జ్ఞానేంద్రియముల నజ్ఞానులు చేసెడి
దుష్కృత్యములు చాల దుఃఖకరము
కండ్లు ముక్కును నోరు కర్ణముల్ చర్మంబు
జ్ఞాన సంజనితముల్ గాన, వీని
సద్వినియోగంబు శాస్త్ర సమ్మతమగు
మానవులియ్యది మరతురేల?
చెడ్డమాటలె విన చెవులు ముందుకువచ్చు
చాడీలకే నాల్క చప్పరించు.

గీ కంపునే పీల్చు ముక్కు తా నింపుమీర
నగ్నదృశ్యంబులే గోరు నయనయుగము
తంటె దెచ్చునదే చర్మమంట జూచు
కాని పనులనే తలపెట్టు కఠిన మనసు.

సీ. నోరు మంచిదియైన ఊరు మంచిది గాన
మాట్లాడవలయు సమంచితముగ
పరుష వాక్యములతో పరుల బాధించకు
తగురీతినే సమాధాన మొసగు
మితభాషణంబుచే నితరుల విషయంబు
మంచితనంబునే మాటలాడు
తేనె మాటలు చెప్పి మానసంబున విషం
బును పెంచునట్టి దుర్బుద్ధి మాను.

గీ. దేవుడిచ్చిన వాక్కుచే దివ్యమయిన
అమరవాణిని వినిపించి యమలుపరచు
మృదుమధురమైన వాక్కుల ముదముతోడ
పల్కుటకె నాల్క నుపయోగపరచవలయు.

సీ. నోరులేని పశువె మారురెట్లు సయ్యంబు
అంబా యనంగనే యర్థమగును
మనలోన కొందరు మాట్లాడుచుండిన
నోటి దురదతీరు మాటలనగ
అర్థముండదు కదా ఆగదా వాగుడు
తలనొప్పి పుట్టించు దాకనయిన
పచ్చి బూతులె పల్కి భారత సంస్కృతి
మంటగల్పుచు నుంద్రు మతియెలేక

ఆ. వె. మాటతీరు మనకు మణిభూషణంబగు
జిగి జిగేలు మనెడి నగలుగావు
మగువలకును మాట మకుటమై యొప్పారు
వాక్కు శుద్ధి కల్పవల్లిగాదె?

సీ. కాళ్ళు చేతులు వందకీళ్ళతో మితిమీరి
మతిలేక తిరుగుట మానివైచి
సార్థకముగ నిల సత్కార్యముల కొన్ని
సాధించిననె జన్మ సఫలమగును
కరముల పని చూడ సిరుల సేకరణయే
పాదము లాశచే పరుగులిడునె
కాని పనుల నహంకారమునంజేసి
దుఃఖించుటే యగు దుర్గుణములు

గీ. చంపుటకునైన నితరుల సాహసించి
యెందుకీ కాళ్ళు చేతులూ వంద కీళ్ళు?
వమ్ముగ సర్వేశు సేవలో వంచకున్న
దానవులతో సమానమే మానవులును!

సీ. ఏ యింద్రియంబుల నెక్కువగా జనుల్
భీతిలేకుండగా నీతిమాలి
వక్రబుద్ధులతోడ వాడ యత్నింతురో
వానికే రోగముల్ వచ్చు నతిగ
అందుమీదట వారలా యంగములతోడ
బాధపడుటయె తప్పనిసరియగు
ముద్దిడుకొన్నచో ముప్పు పెదవికేను
వ్యభిచారబుద్ధుల వ్యవహరింప

గీ. తుచ్ఛ సుఖముల జనులిటు త్రుళ్ళిడిన
తప్పుకొనలేరు, శాపమై తప్పిదములు
రోగముల రూపమున వారి కేగుదెంచు
పాటుబడనేల లేకుండ పాపభీతి?

వ్యభిచారము

సీ. స్త్రీల సౌశీల్యము నేలపాలొనరించి
మంచి సంసారముల్ మంటగలిపి
అల్పసుఖంబుల కాశించి యెందరో
వ్యభిచారులగుటలి వ్యసనకరము
పశుతుల్యులుగ కామవశులయి యామీద
పదరాని యిడుమల బడుచునుంద్రు
శోచనీయంబుగా సుఖరోగములతోడ
సతమతమగుచుంద్రు వెతలజిక్కి

గీ. రక్తమునజేరి యా వ్యాధి రాను రాను
గుండె కెగబ్రాకు నట్టి దుర్గుణము గలిగి
పక్షవాతంబనెడి గట్టి శిక్ష నొసగు
తల్లులుగ స్త్రీల జూచుట ధర్మముగద!

కామాంధులు

సీ. అమిత కామోద్రేకులై లోకు లక్కటా!
యబలల బ్రతుకుతో నాడుచుంద్రు
అవివాహితులు కన్యలనియైన యెంచక
మూకుమ్మడిగ తుదముట్ట చెఱచి
గతిలేని స్థితిలోన స్మృతి తప్పియున్ననూ
మతిహీను లకట! యమానుషముగ
నతిగా పరివర్తించి, యామీద వారిని
పతిలోనా, పొదలోనా పారవేయ

గీ. కాళ్ళునూ చేతులెట్లాడు ఘాతుకులకు?
ఇంత ఘోరమౌ నేర మింకేమి కలదు?
జంతువులె మేలు! అవి వాని సంతుకొరకు
కామ వాంఛను ఎదలోనె గలిగి మరచు.

సీ. ఎంగిలి మెతుకులు మ్రింగినట్లనిపించు
నొకరి యబలపొందు నొకరు, గోర
పతి చెంతనే వాని నతితో సరసమాడ
హతముచేసెడి యంత యాగ్రహించు
ఎదుటివాని విషయమేల నీరీతిగా
తలపరాదె కొంత తెలివియున్న?
జారచోరులు. నీతిదూరు లీ లాగున
నీచులగుట శోచనీయమవుర!

గీ. పాపభీతియే లేకుండ పాటుపడెడి
మనుజ జన్మంబు నెత్తిన దనుజులీరు
నరుల రూపంబు దాల్చు వానరులు వీరె
దైవమే లేడనెడి బడుద్ధాయులవుర!

171

వికలాంగులు

సీ. మూగయు చెవిటియు మూడవ లక్షణం
బగు గుడ్డితనముతో జగతియందు
వేలాది జనులుంద్రు వీరి దౌర్భాగ్యంబు
కఠినమయిన శిక్షగాదె తలప:
కనివిని మాట్లాడ గల్గుట సహజంబు
లోప మెందులకిట్లు దాపురించు?
గత జన్మముల వారి జ్ఞానేంద్రియంబుల
దుర్వినియోగంబు దోషమేమొ:

గీ. వీనులుండియు శబ్దముల్ వినగలేరె?
కన్నులుండియు సృష్టిని గాంచలేరె?
నోరుగల్గియు మాట్లాడ నోచుకొనరె?
యెంతకఠినమో ప్రారబ్ధమిల జనులకు.

కం ము
౩

కండ్లు

ప్రకృతిని చూచి ఆనందించుటకు ప్రాణులకు కండ్లున్నవి. తన్ను తాను తెలుసుకొనుటకు. యితరులను, యితరములను తెలుసు కొనుటకు కండ్లున్నవి. నిత్య కృత్యములను నెరవేర్చుకొనుటకు దృష్టిని భగవంతు డొసంగి యున్నాడు. మంచి చెడ్డలను గమనించుటకు, చెడ్డను తిరస్కరించి మంచిని స్వీకరించుటకు కండ్లున్నవి. విద్య నభ్య సించుటకు జ్ఞానసముపార్జనమునకు, అజ్ఞానాంధకారమునుండి తప్పించు కొనుటకు జ్ఞానజ్యోతిని తిలకించుటకు కండ్లున్నవి.

కండ్లు లేనిదే ప్రపంచము అంధకారమయము. జీవితము నిరర్థకము; నిష్ప్రయోజన మనిపించును. జీవిత పరమార్థమును తెలుసుకొని సంసార నౌకను సన్మార్గమున నడిపించుటకు దృష్టి చాలా యవసరము.

దృష్టి యొక్క ప్రాముఖ్యత దృష్టి లేనటువంటి అంధులకు తెలియును. వారీ ప్రపంచములో యేమీ చూడలేకయే సుఖమూ అనుభవించలేక యెంతగా బాధపడుతారో వారికే తెలియును. భగ వంతుడు ఆ ముఖ్యమయినటువంటి దృష్టిని మన కొసంగినందులకు వానికెంతో కృతజ్ఞులమై యుండవలయును. ఆ దృష్టిని సద్వినియో గము చేసికోవలయును. అజ్ఞానమును పోగొట్టుకోవలయును. జ్ఞాన మును పెంపొందించుకోవలయును. మంచీ చెడుగులను తర్కించుకొని సత్ ప్రవర్తనముగలిగి, బాగుపడుటకు ప్రయత్నించవలయును, ఇతరులమీద మనము అసూయ, ద్వేషము, క్రోధము పెంచుకొని అన్యాయముగా ప్రవర్తించుటకు, అక్రమ చర్యలు చేయుటకు మనకు కండ్లనివ్వలేదు.

భూతదయ, కరుణ, దాక్షిణ్యము, ప్రేమ, అనురాగము కలిగి, దానము ధర్మము చేయుటకును, దేవుని సృష్టి అయిన యీ చరాచర

జీవరాసులకు సేవచేయుటకు మనకు కండ్లున్నవి. కామవాంఛను పెంచుకొని స్త్రీ లోలురగుటకుగాదు, మాతృభావముతో చూచుటకును, సోదర భావముతో మెలంగుటకును అన్యోన్యానురాగములతో బుద్ధిగా ప్రవర్తించుటకు మనకు దృష్టి యున్నది. జనులు తమ దృష్టిని దుర్వినియోగము చేసుకొనుటచేత కష్టముల పాలగుదురు, అటువంటి వారికి దృష్టి లోపము కలిగిననూ ఆశ్చర్యము లేదు,

"సర్వేంద్రియాణాం నయనం ప్రధానం" అన్నట్లు కండ్లయొక్క ప్రాధాన్యత నెరింగి వాటిని జాగ్రతగా కాపాడుకోవలయును. కండ్లకు జబ్బు రాగానే తగిన వైద్యునికి వెంటనే చూపించుకొని బాగుచేయించుకోవలయును. ఆలస్యము చేయరాదు, కండ్ల కలకకు తగిన మందులను వాడవలయును, మోటుగా కండ్లకు నాటుమందులను వాడినచో హానికలుగవచ్చును. దృష్టిలోపము సంభవించినప్పుడు కండ్ల డాక్టరుకు చూపించి అద్దములు వాడవలసినచో వాడవలసియున్నది. అంతర్ కుసుమములు సంభవించినప్పుడు వానికి సకాలములో ఆపరేషను చేయించుకోవలయును. ఆమీదట తగిన అద్దములను వాడవలసియుండును. చూపును జాగరూకతగా కాపాడుకోవలయును,

చిన్నపిల్లలకు దృష్టిలోపము రాకుండా విటమిను "ఏ" డ్రాపులు వాడవలసియుండును. చిన్నతనములో పిల్లలకు తగిన పోషకాహారమును యివ్వకున్నచో విటమిను "ఏ" లోపము కలుగవచ్చును. అక్షరములు చదువునప్పుడుకూడా తగు నియమములను పాటించవలయును. వెలుతురు బాగుగా నుండవలయు. తగిన దూరములో నుంచుకొని పుస్తకములను చదువవలయును. ఈ విధముగా కండ్లను అతి జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనుచూ దీర్ఘకాలము వానిని సద్వినియోగము చేసికోవలయును.

కన్ను

సీ. అన్నియవయవముల కన్ను ప్రధానంబు
సృష్టిసౌందర్యంబు చూడ జగతి
కంటిని రెప్పలు కాపాడుచుండును
ఎల్లవేళల తల్లి పిల్లనటుల
సున్నితమగు కంటనున్న యద్దంబునూ
పాపయు ముఖ్యంబు చూపునకును
పొరలు వివిధములు తెరలుగా నుండును
నరములునూ రక్త నాళములును

గీ. ఔర! నయనద్వయంబెంత యద్భుతముగ
అమరియున్నది ముఖమునం దందముగను
హావభావములకు నివే జీవకళలు
కండ్లులేకున్న బ్రతు కంధకారమయము.

సీ. సృష్టిసౌందర్యము చూచి యానందింప
కన్నులున్నవి స్వామి కరుణతోడ
వార కాంతల జూచి వక్రబుద్ధిని వారి
శీలము పశువులా చెరచగాదు
ధనవంతులంజూచి తలపోదుకొనగాదు
ఓర్వలేని గుణంబులుండగాదు
విద్యాధికులగని వెత్తెక్కమనిగాదు
ఈర్ష్యాతిశయముల నేడ్వగాదు

గీ. నిండుప్రేమతో నీ చెంతనుండు జనుల
కష్ట సుఖములు తనవిగా గాంచుటకును
మనకు తగినంత సాయంబు మమత నొసగ
దృష్టి నిచ్చెను గనరే విశిష్టతెరిగి!

సీ. ఆకలి బాధతో సలమటించెడి బీద
వారిని దయను కన్నార గనరె?
ఆపదలం జిక్కి యడుగ సహాయంబు
ఆదరంబున వారినాదుకొనరె?
దీర్ఘరోగులువచ్చి దేహీయనుచు చేయి
జాచినంగాంచుడీ జాలికనుల
వైరియైననుగాని వచ్చి మీ చెంతకు
శరణన్న చూడరే కరుణతోడ

గీ. కన్నులున్నవి యందుకే కనరదేల?
రెండు కన్నుల గాంచుడీ నిండుప్రేమ
మన్ను మిన్నను గానక యున్నవారు
అంధులయినను మరు జన్మనతిశయంబె?

సీ. దేవ! నీసృష్టిని తిలకించిననెగదా
జన్మసార్థకమగు జగతిమాకు
పాంచ భౌతికమైన ప్రాపంచికము నెల్ల
గనుటకేగద కండ్లుగలవు మాకు?
అక్కటా! కొందరి కంధత్వమేలకో,
వారుజేసిన యట్టి నేరమేమి?
బ్రతికియూగనలేరె పాపమూయంధులు
సృష్టి సౌందర్యంబు దృష్టి లేక?

ఆ.వె. ఇష్ట మొచ్చినట్లు దుష్టబుద్ధిని కండ్లు
వారు పూర్వజన్మవాతు కొనిరొ?
అట్టివారి బ్రతుకు అంధకారమెగదా!
ముందు జన్మకైన ముక్తిగలదె?

సీ. ఎన్ని దృశ్యంబులో కన్నుల పండువు
గా జూడ సృష్టినిగలవు మనకు
పచ్చని తోటలో పండిన పైరులు,
రమ్యమైనట్టి యారామములును,
గల గల పారెడి సెలయేర్లు, నదులునూ,
గంభీరమైన సాగరములౌర!
నీలిమేఘములతో నింగియు, చంద్రుడు,
ధవళకాంతులతోటి తారకములు,

గీ. వింత వింతగ కనులకు విందుచేయు
భూచరంబులు, జలచర, ఖేచరములు
కలవు కోటాను కోట్లు జగంబునందు
అక్కటా! వ్యర్థమౌనివి అంధులకును!

సీ. ఎన్ని జాగ్రతలున్న కన్నులకును కొన్ని
వ్యాధులు గాయముల్ బాధపెట్టు
కండ్లకలక పసిగందుల విరివిగా
కలుగుచుండుట చూడ కష్టతరము
పెద్దవారలనైన పీడించునీ యది
అంటు రోగంబుగా సరుదుగాను
ఎఱ్ఱనై నేత్రముల్ బుఱ్ఱనే బాధించు,
నీడనే కోరును నీరుగమ్మ.

ఆ. వె. అంటుకొనును చెప్పలధిక పుసులచేత
శుభ్రపరచి పుసిని సూక్ష్మముగను
అంటువ్యాధికి తగు నాయింటుమెంటును
వాడి నయముచేయ వచ్చు కండ్లు.

సీ. పుసుముదుర చుండవచ్చును లోపముల్
మారపుచూపు చత్వారములును
కంటి యద్దములిటువంటి లోటులదీర్ప
వాడవచ్చును కొంత వయసు వరకు
అరుదుగా కండ్లలో నంతర్ కుసుమములు
ముదిరిన దృష్టికే మోసమగును
అధిక రక్తపుపోటు, నతి మధుమేహంబు
కలవారి నెక్కువ కాననగును.

గీ. ఆపరేషను జేయించి అద్దములను
వాడినట్లైనచో కొంతవరకు నయము
అంతకూ చూపు తగినటు లందకున్న
హృదయమందున్న జ్యోతియే ఊతకర్ర!

సీ. మోటుగా కండ్లకు నాటుమందులువాడ
చూపె లోపమగుట దాపురించు
ఏ విటమినుల లోటు కెందరో పిల్లలు
దృష్టి మాంద్యంబయి కష్టపడరె!
రేచీకటని యందురే కాని వారికి
వాడరే తగురీతి వైటమినులు
అంధులై యెందరో ఆపైద విలపింప
నాలస్య మవిపించు కోలుకొనను

గీ. కంటి జాగ్రత్తలందు కొన్నింటి గనుము
నలుసు పడినంతనే కన్ను నలుపతగదు
తగిన వెలుతురు, అద్దముల్ తప్పనిసరి
కంటి జబ్బుల వెద్యునే కలిసికొనుము.

దంతవములు

దంతములు

మనకు దంతములు నోటియందు క్రింది దవడకును, పై దవడ కును అమర్చబడి యున్నవి మనము ఆహారమును చక్కగా నమలి మ్రింగుటకివి యెంతగానో ఉపకరించును. క్రిందివరుసను 16, పై వరసను 16, మొత్తము 32 పండ్లు వివిధమైన ఆకృతులతో చక్కగా నమర్చబడి యున్నవి. ముఖమునకు అందము చేకూర్చుటలో దంతములు చాల ముఖ్యమయినవి. తలయందు వెంట్రుకలు రాలునట్లే పండ్లుకూడా కొంత వయసువచ్చిన పిమ్మట క్రమముగా కదిలి, ఊడిపోవుచుండును. బట్టతల మాదిరిగా బోసినోరుకూడా ముదిమిని తెలియజేయును. మరియూ అతిశయోక్తినికూడా కలుగజేయును.

పండ్లశుభ్రతచాలాయవసరము. చిగుళ్ళనుండి రక్తము రాకుండా కాపాడుకోవలయును. పండ్లకు కన్నములు పడకుండా చూచుకోవలయును. పండ్లతో మోటుగా నమిలి కదిలిపోవునట్లు చేయకూడదు, పండ్లను అశుభ్రముగా నుంచుకొన్నచో రోగ సూక్ష్మక్రిములు వృద్ధి జెంగి జబ్బులు కలుగవచ్చును, పండ్ల వద్ద ప్రారంభమయిన జబ్బులు నోటినుండి ఉదరకోశమునకు కూడా వ్యాపించగలవు. జబ్బులను అరికట్టుటయందు దంతములు నోటియందు రక్షక భటులవంటివి. రోగములను నిరోధించుటయందు దంతములుద్వార పాలకులవంటివి. అందమునకు పండ్లు చాల యవసరము. పండ్లు వరుస సక్రమముగా లేకున్నచో ముఖము యొక్క అందమే చెడిపోవును.

ఉదయము నిద్రలేచినదే పండ్లను శుభ్రముగా తోముకోవలయును, భోజనముచేయుముందు వెనుక కూడా నోరు శుభ్రముగా కడుగుకొనవలయును, లేనిచో నోరు దుర్వాసనగా నుండును. ఎదుటివారికి అసహ్యము కలుగజేయును. మాటి మాటికి యేదో

ఒకటి తినడమో, త్రాగడమో చేయుచూ నోటిని శుభ్రముచేయుట ఆమీదట మరచిపోకూడదు. పండ్ల జబ్బులను వెంటనే బాగుచేయించుకోకున్నచో అవి కండ్లకుకూడా హానిచేయునందురు. కనుక దంతధావనము చాల ప్రాముఖ్యము. తగిన పౌదరులు, పేస్టులు నేడు మనకు యెన్నో కలవు. వాటిని ఉపయోగించి పండ్లను శుభ్రముగా నుంచుకొనుటకు అందరూ శ్రద్ధ తీసుకొని వారి యారోగ్యమును కాపాడుకోవలయును.

పిల్లలయందు తరచుగా తీపి పదార్థములు యెక్కువగా తినుటచేత దంతములకు కన్నములు పడును. దీనినే "Caries Teeth" అందురు. ఈ కన్నములయందు రోగ క్రిములు అన్నము ముక్కలతో కలసి అభివృద్ధిజెంది గొంతునొప్పి (ఫేరింజైటీసు), టాన్సిలైటీసు కలుగజేయవచ్చును. కన్నములుపడిన దంతములకు తగిన చికిత్స చేయుట అవసరము ఆ కన్నములను పూడ్పించవలయును. సిమెంటింగ్ అని అందురు. లేనిచో అటువంటి దతములను పీకివేయించవలయును. దంతవైద్యుల సలహా యెంతయిననూ అవసరము, పెద్దవారిలో కొందరి పండ్లకు గారపట్టును. దీనిని తరచుగా తీయించవలయును. (Scaling) లేనిచో పండ్లు కదిలిపోవుట తొందరగా సంభవించును, బాగుగా కదిలిపోయిన దంతములను పీకించివేసి క్రొత్త పండ్లను కట్టించుకోవలసి వచ్చును. (Artificial Denture) పండ్లు బలముగా నుంచుకొనుటకు చిగుళ్ళను జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవలయును చిగుళ్ళనుండి రక్తము వచ్చుచున్నచో "సీ" విటమిను మాత్రలు తినవలయును. కాడ్‌లీవరాయిలు, కాల్షియం మాత్రలు లేక "సిరపు" వాడవలసి యుండును. వైద్యుని సలహా అవసరము గనుక తరచుగా అందరును వారి పండ్లను పరీక్ష చేయించుకొని తగిన జాగ్రత్తలు మందులు వాడుచున్నచో పండ్లు దీర్ఘకాలము గట్టిగాఉండి యెంతగానో ఉపయోగపడును.

దంతములు

సీ. దంతముల శుభ్రత చాల ప్రాధాన్యమైనది
ఆరోగ్య భాగ్యంబు ననుభవింప
దంతములకు మధ్య కొంత యన్నముచేరి
సూక్ష్మజీవుల వృద్ధిజేయవచ్చు
చీముతోడ చిగుళ్ళు చెడ్డవాసనగల్గి
పుండ్లు గానగుచుండు పండ్ల మధ్య
ఉమ్మితో సంచేరి యుదరకోశమునందు
కలుగజేయు నజీర్తి సులభముగను

ఆ. వె. చాలవ్యక్తులందు చదువరులందైన
వైద్యులందునైన చోద్యముగను
మాటలాడుచుండ నోటి దుర్వాసన
ఎదుటివారి కెంతో హేయమగును.

సీ. తనువను గృహములో తావు వ్యాధులుపొంద
నోరు సెలవులేక నోచుకొనవు
అదియె సింహ ద్వార మారోగ్యవసతి
రాను రోగంబులుతోని గదుల
ఆతిథ్యమును నోరె యందించునే మారి
పండ్ల శుభ్రముచేయ ప్రాలుమార
ఒంటె సామెతగ తా నొడలెల్ల వ్యాపించి
ప్రాణంబునే వ్యాధి బయటి కంపు

ఆ. వె, రక్షకభటులట్లు రాత్రియు పవలును
పండ్లు నోటియందు పద్ధతిగను
అన్నపానములను అనువగురీతిని
లోని కంపకున్న హానిగలుగు.

సీ. దంతములు జనులకెంతయో ముఖ్యము
అరయ మొట్టమొదట అందమునకు
ఆహారమును మనమానందముగ తిన
పండ్లు గట్టిగనున్న ఫలము గలదు
మాటస్పష్టముటగా నోటినాలుక బల్కు
నుపయుక్తకరముగా నుండుపండ్లు
పండ్లయందలి జబ్బు కండ్లకైనను హాని
కరముగా నుండుటచ్చెరువు గాదు.

ఆ. వె. పిప్పిపన్ను లున్న తప్పక తీయించి
ఊగుదంతములను లాగివేయ
దాగియుండలేవు రోగకారణక్రిముల్
క్రొత్తపండ్లు కట్టు కొనగవచ్చు.

సీ. బెడ్డుకాఫీ కొంత విడ్డూరమనిపించు
నోరు శుభ్రములేక ఆలగింప
దంతధావనమో యత్యంత ముఖ్యంబగు
నిద్రలేచి యొనర్చు నియమములను
నోటిలోపల రాత్రిపూట చేరినయట్టి
కఫము శుభ్రంబుగా కడుగతగదె?
కొంత నీరును త్రాగు మంత విశ్రాంతిగా
మలబద్ధకము నది తొలగజేయు

ఆ. వె. స్నానమాచరించి, ధ్యానాదులను సల్పి
స్వామిపూజచేసి స్వయముగాను
ఆరగించు మపుడు కోరినరీతిగా
అన్నపానములను ఆర్యులార!

సీ. మేకలాగ తమలపాకులు వక్కలు
ఘాటుపొగాకుతో మోటుగాను
లెక్కలేకుండగా తిక్కయెక్కెడిదాక
చప్పరించు జనులు చాలగలరు
సున్నమునుంజేర్చి యన్నివేళల నోరు
పొక్కినా వక్కాకు మెక్కుచుంద్రు
ఏండ్లకొలది యిట్టు లెరుగకుండుగ హాని
జనుల మాయకముగా తనివితీర

గీ. అరగించినచో పండ్లు గారబట్టి
తెల్లగా నుండుటకు మారు నల్లవడును
పెదవులను నాల్కవుండయి తుదకు పండ్ల
చిగురులన్ కేన్సరేతెంచ సిద్ధపడును.

సీ. వచ్చు రక్తము జింజివైటీసునకు పండ్ల
చిగురులలో నుండి చీముతోడ
నొప్పియుండదుగాని నోటి దుర్వాసన
చాల యసహ్య మీ జబ్బువలన
క్రమముగా దీనిచే గల్గు "పయోరియా
యల్వియోలేరిసు" యనెడి వ్యాధి
సి విటమినులోటు, ఏ విటమిను లోటు
కాల్షియంబుల లోటు కారణములు

ఆ. వె. అరిగిపోవుచుండు నానాటికి చిగుళ్ళు
దంతములును కదులు దవడలందు
కావలసిన యటు సి విటమినుచేర్చి
కాల్షియమును వాడకలుగు నయము.

సీ. పాలదంతములనబడునవి తొలుతను
పాపలకును వచ్చు బాల్యదశను
కొన్ని యేండ్లకు నివి యన్నియు నిలువక
ఊడిపోవుచునుండు నొక్కటొకటె
ఆమీద స్థిరమైన యట్టి దంతంబులు
వచ్చును వెంటనే వరుసగాను
వయసు ముదరగానె వరుసగా నివి యూడు
కదలి, యరిగి, యవి క్రమముగాను

ఆ. వె. ఊగునట్టి పండ్ల లాగివేయుట మేలు
నమలలేము గనుక సముచితముగ
దంత వైద్యునికడ తగినట్లు పండ్లను
కట్టుకొనుట తగును దిట్టముగను.

సి. తీపును పిల్లలు తినకూడ దెక్కువ
పిప్పి పన్నులుగల్గు తప్పకుండ.
ఆపిప్పి పండ్లలో నన్నంబు నిల్వయై
రోగ కారణక్రిములెరగులుకొనుచు
తరచుగా గల్గించు టాన్సిలై టీసును
కల్గుపేరింజటీస్ క్రమముగాను.
అందుచేవారల ఆరోగ్యమంతగా
బాగుండదనవలె బాల్యమందు.

గీ. పిప్పి పండ్లకు వైద్య మిప్పించతగును
తీసివేయుటొ వానిని తీయకున్న.
చేయవలయు సిమెంటింగు శీఘ్రముగను.
ముప్పుతప్పదు వదలిన పిప్పి పండ్లు.

సీ. దంతముల్ బాగున్న తగిన యందమువచ్చు
కండ్లు ముక్కును నోరు కనుగుణముగ,
బట్టతలయైయున్న రెట్టింపుగా నెట్లు
పురుషుల వయసులు పెరుగునటులె,
ముందుండు పండ్లూడ, ముసలితనంబౌక
పదియేండ్లు ముందుకు పరుగులిడును.
దవడ పండ్లే కదల తగినట్టు లన్నంబు
తినలేరుగా వృద్ధ జనులునమిలి,

గీ. గట్టిగా పండ్లు మనకున్నకాలమందె.
వాని విలువను తెలిసికోవలసియుండు.
అన్ని జాగ్రత్తలను మనమనుసరించి,
శుభ్రముగనుంచుకొనదగు సుమతులార:

సీ. మనుజులకందము వనజభవుని సృష్టి
ముక్కు. చెవులు, కండ్లు ముఖ్యముగను,
దంతంబుల వరుస తగినట్టుల సహాక
రించురూపమునకు మించినట్లు.
ముందుపండ్లెత్తుగా ముఖమునన్ చూడనీ
మూతియందంబు నష్టేట గలియు.
గొక్కిపండ్లను చూడఘోరంబుగా నుండు
తొఱ్ఱి పండ్లైననూ దుర్భరంబు.

ఆ. వె. పండ్లయొక్క విలువ బటువుగానయ్యవి
యున్నమనకు తెలియ కుండుగాని,
విరిగి, యరిగి, కదిలి వికృతాకృతింజెంద,
తెలియునంత వాని విలువ మనకు.

సీ. పండ్లున్నవి కదా బటువుగా మనకని
అడ్డమొచ్చినదెల్ల గొడ్డులాగ
పటపటాకొరుకుచూ, పరపరానములుచూ,
తినరాదు సర్వమూ కనినదెల్ల
కుక్కలమాదిరి, కోతులరీతిగా
కొరకరాదితరుల కోపమునను
పరమోత్కృష్టమౌ నరజన్మమనదని
వాదవలయు పండ్లు వలయురీతి.

గీ. స్వచ్ఛముగ మాట తగురీతినుచ్ఛరింప,
సాత్త్వికాహారమునుతిన సముచితముగ
దంతములవాడుచే మన ధర్మమగును
పండ్లు మనకెంతొ ముఖ్యము కండ్లవలెను.

ఎముకలు విరుగుట

ఎముకలు విరుగుట

మనము ప్రమాదములకు గురియైనప్పుడు గాయములు తగులు చుండును. ఎముకలు విరుగుటయూ అట్టి సమయములలో సంభవించ వచ్చును. మన శరీరములో పొడవుగా నున్నటువంటి యెముకలకు యిటువంటి అపాయములు తరచుగా గలుగు చుండును, మామూలుగా గాయములు మానిపోవునట్లు, విరిగిన ఎముకలనూ ఒకటిగా సరిచేసి తగినరీతిని కట్టు కట్టినచో అతుకుకొనుచుండును. ఎక్సరేను తీసి విరి గిన యెముకలను సరియైన పొజిషనులోనికి మరలా వచ్చునటుగా "ప్లాస్టరు ఆఫ్ పేరిసు" తో కట్టు గట్టినచోనవి నాలుగు వారముల నుండి ఆరువారములలో బాగుగా కూడు కొనగలవు. ఒక్కొక్కప్పుడు యెముకలు విరుగుటయే గాక, పైకి పెద్దగాయములతోనివి బయటికి పొడుచుకొని రావచ్చును. మరియు కొన్ని సమయములలో రక్త నాళములు దెబ్బతిని విశేషముగా రక్తము నష్టము కలుగవచ్చును. మరియూ నరములు నలిగిపోవచ్చును. ఇటువంటి దానిని కాంప్లికే టెడు ఫ్రాక్చరు అని అందురు. ఇచ్చట విరిగిన యెముకలను బాగు చేయించుటయేగాక, గాయమునకు తగిన వైద్యము చేయించవలసి యుండును, రక్తనష్టము నరికట్టవలసియుండును. రోగికి యితర ముగా రక్తపోటు" యెక్కువగా నున్ననూ, లేక మధుమేహ వ్యాధి యున్ననూ వానికి తగిన వైద్యము చేయించవలసి యుండును. మాన వునికి గాయముతో గూడిన యిటువంటి అపాయములు సంభవించి నప్పుడు వెంటనే అతడు స్పృహను కోల్పోవచ్చును. దీనినే "షాక్" అనియందురు. దానికి తగిన వైద్యము వెంటనే యివ్వవలసియుండును

ఒక్కొక్కప్పుడు షాకుతోనే రోగి ప్రాణములు గోల్పోవు సంఘటనలు గూడ గలుగవచ్చును. రోగికి రక్తపోటు, నాడి, ప్రాణ

[illegible] ముఖ్యమయిన విషయములు గమనించవలసి [illegible] తగిలిన వెంటనే ప్రథమ చికిత్సను చేయవలసి [illegible] పోయినవారికి చేయవలసిన ఉపచారములు [illegible] తెప్పించవలసియుండును. ఊపిరి బాగుగా ఆడక [illegible] "[illegible] రెస్పిరేషన్సు" చేయవలసియుండును. ఈ [illegible] తెలిసికొని యుండుట మంచిది రోగికి [illegible] నీరునుచల్లి, పలకరించి, స్పృహవచ్చి పుచ్చుకో [illegible] యములను యివ్వవలసియుండును. వైద్య సదు [illegible] టికి సురక్షితముగా తరలించవలసియున్నది. గాయ [illegible] రక్తము కారిపోవుచుండినచో దానిని అ [illegible] "[illegible]" లేదా దాని మాదిరిది ఒక బేండేజి గా [illegible] [illegible]ను. ఇది కూడా ప్రథమ చికిత్సలో ఒ [illegible] అంశము. విరిగిన యెముకలను సరిచేసి కట్టు గట్టు విధ [illegible] లు ఉపయోగించి కదలనీయకుండా గట్టిగా పస [illegible] వేసి కట్టు కట్టడము మరి యొక పద్ధతి, దీనిని పుత్తూ [illegible] అనువారు విరివిగా చేయుచున్నారు. వీరువంశపార [illegible] యీ చికిత్సలో నైపుణ్యమును సంపాదించుకొని యెంత [illegible]యున్నారు.

[illegible] ఉచితముగా యీ వైద్యము చేయుచూ బీదవారిని చా [illegible] ఆదుకొనుచున్నారు. వీరి గణనీయమైన సేవ దేశవ్యా [illegible] గడించియున్నది. వీరి నైపుణ్యము అన్ని తరగతు [illegible] ఆకర్షించుచున్నది. వీరు సింపుల్ ఫ్రాక్చర్లను మాత్రం [illegible]గలరు గాని, కాంప్లికేటెడు ఫ్రాక్చర్లు గలవారు అర్తోపెడి [illegible] ల దగ్గరకు పోవుట మంచిది. శాస్త్రరీత్యా తగిన చికిత్స [illegible] ఆసుపత్రులలో స్పెషలిస్టుల వద్ద పొందినచో, యి [illegible] కటికి యే విధమయినటువంటి బాధలు లేకుండును, లేని

కొన్ని డిఫార్మిటీసు, నరముల, రక్తనాళముల బలహీనము గలుగ వచ్చును, కీళ్ళు దగ్గర సరియైన కదలిక లేక పోవచ్చును. అకస్మాత్తుగా కొందరికి చిన్న కారణమునకై నావయసు ముదిరిన వారిలో యెముకలు విరగడము సంభవించుచుండును. వారిలోనవి బాగు అగుటయూ కొంచెము కష్టముగా నుండును. చిన్న వయసులో విరుగుట చాల యరుదు. విరిగిననూ త్వరగా కూడు కొనుటకు సులభముగా నుండును.

కీళ్ళుదగ్గర యెముకలు విరుగుట గాకుండా అవి తొలగుట యునూ సంభవించుచుండును. దీనినే బెణుకుట యందురు. విపరీతమయిన నొప్పి వాపు కనబడును. కీళ్ళను కదలించుటకు వీలుండదు. తొలగిన యెముకలను తిరుగా ఆ కీళ్ళలోనికి సరిదిద్దవలసి యుండును. వాపు తగ్గుటకును, బాధకును తగిన కట్టును, మాత్రలు తీసికోవలసి యుండును.

కీళ్లుతొలగిపోవుట, కాళ్లు లేక చేతులు విరుగుటయు, వానిమూలమున విపరీతమైన బాధలు కలుగుట ఒక్కొక్కప్పుడు అవి సరిగా కట్టుకొనిపోకుండుటచేత జీవితాంతము వికలాంగులుగా కష్టపడుటయూ యెందరిలోనో సంభవించుచుండును. కాళ్ళు చేతులను సద్వినియోగము చేసుకోకుండా యిష్టమువచ్చినట్లు దుర్వినియోగము చేసుకొన్నవారిలోనవి తొలగిపోవుటయో లేక విరిగిపోవుటయో గలుగుట ఆశ్చర్యమేమియూలేదు. ఆ విధముగానయిన వారికి గుణపాఠము నేర్పించవలసి యున్నది మాటలతో మంచిని అర్థముచేసికొని, పెద్దగా వర్తించుట మానని వారికి. యీ శిక్షలు విధింపబడి వారి అక్రమచర్యలు నివారించవలసి యుండునేమో అన్నట్లు యీ యెముకలు విరిగి కొందరు కుంటుచూ వారి మిగిలిన జీవితమును గడుపుచుండుట మనము చూచుచున్నాము.

పశు బలప్రదర్శనములు మనుష్యులకు అవసరములేదు. బుద్ధి కుశలతను వినియోగించవలసి యున్నది. చేతులతో యిష్టము వచ్చి

నట్లు కొట్టుటయు, కాళ్ళతో తన్నుటయు, మానివేయవలసి యున్నది. తప్పుచేసినవారిని న్యాయరీత్యా శిక్షించవలసి యుండునుగాని హత్యలకు, అత్యాచారములకు తమ అవయవములను వినియోగించకూడదు. అప్పుడు అవి విరుగుటయో, తొలగుటయో, లేక వ్యాధిచేత బాధింపబడడమో జరుగుచుండును. మానవులు యీ సిద్ధాంతములను గుర్తించి దానవుడుగా ప్రవర్తించుట మానివేయవలయును కదా.

జీవుడు దేవుని సాన్నిధ్యమును జేరుకొనుటకు అనేక జన్మముల నెత్తి ముందుకు పయనించునప్పుడు సత్పథమున, రాజమార్గమున, చక్కగా, పదిలముగా పోవలయును. అట్లుగాకుండా దొంక తిరుగులలో నడిచి గోతులలో, నూతులలో పడిపోయి కాళ్ళు చేతులు విరుచుకొని అధోగతికిపోయి పతనమైపోవుట తగదు. ఉచ్చస్థితికి బోవుటకూ, నీతి, నిజాయితీలతో నిర్మించబడిన నిచ్చెన కున్నటువంటి శమదమాదిషట్కములనే ముక్తిసోపానములనే పడికట్లను అధిరోహించి, మోక్షము నందుకోవలయును.

సీ. మానవాకృతి యందు మరలతో బిగియించి
నటులె యెముకలుండు బటువుగాను
బలమైన గాయముల్ గలిగిన నయ్యవి
విరిగిపోగలవు ఆ తరుణమందు
కాయంబు మీదనా గాయముల్ వాపుతో
నధికమౌ బాధల నరయవచ్చు
వికృత రూపంబుతో విరిగిన భాగము
కదలించుటకు వీలుగలుగకుండు

గీ. ఎముక విరిగిన భాగంబు నెక్సరేను
స్ఫుటముగా చూడవచ్చును, చూచినంత
బిగువుగా పిండి కట్టును తగినరీతి
కట్టుటకు సాయపడు నిది దిట్టముగను.

సీ. ఎముకల సరిచేయు సముచితవైద్యమే
"ఆర్థోపిడిక్స" ని అరయనగును
కీళ్ళు తొలగుచుండు క్రిందబడిన యంత
కాళ్ళు చేతుల కిదీ కలుగుతరచు
విపరీతమగు నొప్పి నపరిమితంబుగా
వాపు నచ్చుట గనవచ్చు మనము
కదలింప నాకీళ్ళు కష్టంబుగానుండు
నరముల బాధతో నడువలేరు

గీ. దీనిసంగతి యెక్సరేన్ తెలిసికొనుచు
కట్టు గట్టందగును కాలుదిట్టపరచి
వలయు విశ్రాంతి కీలుకు వారమయిన
మాత్ర లవసరముండును మరువబాధ.

ఎముకను మరలా బటువుచేయ
నారు వారములైన నగును తరచు
వారములకే నయమగు యువకులన్
చిన్నపిల్లల నతి శీఘ్రముగను
వారలకు యెముకలు పెళుసుగాన
సులభముగా విరుగుట చూడవచ్చు
కష్టమువారికి
క్లిష్టపరిస్థితులునూ గలుగుచుండు

దొమ్మపెట్టున్న పుత్తూరు పురమునందు
వారికెక్కువ చేయ నీవైద్యములను
పేరిట పెన్నిధులుగ
ఎంతో యుదారులు ఫీజులేదు.

క్లిష్టకేసులతో గల్గెడి ప్రాక్చర్ల
నశ్రద్ధ చేయుట హానికరము
దొమ్మపెట్టుర్సు యిద్దాని మాన్పెదరన్న
కావచ్చు నెప్పిక్కు గాయములకు
చికిత్స సాధ్యము. లెక్కువ బీపీలు
చక్కదిద్దుట యవసరము మరియు
పెక్కురేలతో చెదిరిన యెముకల
సరిదిద్దు మాన్పుట మరువతగదు

ఏంటి బయోటిక్సు విటమిను లెంతగానొ
గాయములు తొందరగ మాన సాయపడును
పథ్యములు. తగు విశ్రాంతి బడయనగును
దెబ్బ తగిలిన జనులార! తెలిసికొనుడి.

సీ. ఎముకలు విరిగెడి సమయంబునందున
నరములునూ రక్తనాళములును
దెబ్బతినుచునుండు తెలిసియో తెలియక
గాయముల్ తగిలిన కాయమునకు
రక్తమెక్కువపోవు. శక్తిలేమింజేసి
నిస్పృహచెందును. నీరసించి
తరచుగా శల్యముల్ విరుచుక బయటికి
గాయంబునందు కాననగును,

గీ. కాంప్లికేటెడు ఫ్రాక్చర్సు గల్గు నిటుల
అక్కటా! రోగిషాకుచే దక్కడేమొ
అన్ని వైద్యముల్ వెంటనే యందజేయ
ఆసుపత్రికి తరలించు టవసరంబు.

సీ. ఎముకలు విరిగిన నెందరో రోగులు
నాటు వైద్యముల నానాడు. నేడు
వేసకు వేలుగా వెడలి పుత్తూరుకు
బోను సెట్టర్సుచే పొదుపుమీర
చేయించుకొనుచుందురే యవాంతరములు
లేకుండ సర్వత్ర లెస్సగాను.
పసరును రాయుచూ పదిలంబుగా రెండు
కొసలను బాగుగాకూర్చి పిదప

ఆ. వె. కోడిగ్రుడ్డు పట్టు గొప్పగా పట్టించి
పాతబడిన యట్టి బట్టతోడ
కట్లు వేతురెంతొ ఘనముగా రాజులు
ఆరు వారములకే యతుకుకొనును.

సీ. ఈసలాపురమందు ఎముకలు విరిగిన
వారికి తగినట్టి వైద్యమొసగి
రాజులు నేటికీ ఫీజు లేకుండా
కొనియాడ తగినట్టి గొప్ప సేవ
చేయుచుండుట గణనీయమౌ విషయమే
దేశమందంతట తెలియు నేడు
వారు వీరనక నెవ్వారలైననుగాని
యీ కట్టుల కొరకు నేగుచుంద్రు

ఆ. వె. బస్సులందు, రైలుబండ్ల, చేతులు కాళ్ళు
విరిగినట్టి రోగు లరుగుటరయ
యేమి చిత్రమౌర యెముకల స్పెషలిష్టులు
వీరికన్న మిన్నకారె చూడ.

సీ. స్వాభావికముగ నస్వస్థత తనువందు
దానియంత నదియె మానిపోవు
ఇమ్యూను బాడీలు యెన్నియో వృద్ధియై
రోగ క్రిములు యొక్క అగడముల
నణచివేయుచు నుండు నప్పటికప్పుడే
మందులు తగ్గించు ముందుగానె
యెంతటి జబ్బునూ కొంతవరకునైన
సాధించగలవవి సాహసముగ

గీ. మానిపోవును పుండదే మందులేక
తగ్గిపోవును జ్వరమునూ దానికదియె
కారుచుండెడి రక్తమూ గడ్డకట్టు
విరిగిపోయిన యెముకలూ మరల నతుకు.

సీ. ప్రధమ చికిత్సను పదుగురూ కొంతైన
తర్ఫీదునుం పొందతగును నేడు
అదమరువగా ప్రమాదముల్ పైబడు
నెట్టి వారలకైన నెరుగకుండ
గాయంబులట్టి యపాయంబులందున
సంభవించుచునుండు చాలవరకు
అట్టివారికి తగు కట్టైన వెంటనే
కట్టి రక్తము నరికట్టవలయు

గీ. చేయవలయును డ్రస్సింగు శీఘ్రముగను
నొప్పికిన్ తగు మాత్రల నప్పుడపడు
ఇచ్చుటకును నేర్చుకొనుటయు మెచ్చదగును
అలసించినచో బాధలధికమగును.

సీ. ప్రధమ చికిత్సను ప్రతి యొక్కరూ కొంత
తెలిసికొనుటచేత కలదు సుఖము
షాకు వచ్చినయంత చప్పున రోగికి
తగు సేవ చేయము వగవకుండ
స్పృహవచ్చుటకు కొన్ని సహజోపచారముల్
చేకూర్చవలయును సేదదీర్చ
ధారాళముగ గాలి, తగినంత వెలుతురు
వలయు రోగికి స్పృహవచ్చువరకు

గీ. చల్లగా నీరు ముఖముపై చల్లవలయు
ఆర్టిఫీషియల్ బ్రీతింగు అవసరంబె
యయినచో చేయవలెకదా అర్హతగను
వేడి పానీయముల నీయ నాడియాడు.

సీ. కాళ్ళు చేతులు గుట్టుగా నుంచుకొనక దు
ర్వినియోగపరచెడు జనుల కవియె
విరుగుటో, తరగుటో తరచుగా జరుగుటీ
మహిలోన గనవచ్చు సహజముగను
తన్నెదన ప్రతి దానికీ యనుచున్న
కాళ్ళె విరుగుచుండు ఖచ్చితముగ
నరికివేస్తానని విరుచుక పడువారి
చేతులేవిరిగెడి రాతగలుగు

గీ. మన్ను మిన్నును తెలియక నున్నవారి
కన్నులకె గల్లు నక్కటా! గాయములును
బుద్ధియే లేక మనుజులు విఱ్ఱవీగ
పుట్టియే బ్రద్దలుగ చీలిపోవు నవుర!

సీ. కాళ్ళు విరుగకుండ, కీళ్లు తొలగకుండ
పయనించుమో పాంథ! పదిలముగను
పరువులేకుండగా పరుగిడి నట్లైన
విరిగిపోవును కాళ్లు వెఱ్ఱివాడ!
కస్సు బుస్సు మనుచు కఠినంబుగా మాట
లాడకు నాల్కకే మూడు చేటు
చేతులున్నవి యని చెలగాట మాడకు
సచ్చు వాయువులె రావచ్చు నోయి!

గీ. తుచ్ఛ సుఖముల కాశించి త్రుళ్లిపడుచు
నీదు అంగముల్ వాడకు నీచపనుల
గాయములును వ్యాధులు అంతరాయములయి
ప్రతిఫలంబును జూపించి బాధపెట్టు.

మూర్ఛ

మూర్ఛ - Epilepsy

మెదడుకు సంబంధించిన జబ్బులలో మూర్ఛ చాలా కఠిన మైనది. మూర్ఛ యనగా స్మరణ కోల్పోయి, నోటిలో చొంగ కార్చు కొనుచూ కాళ్ళు చేతులు గిలగిలా తన్నుకొనుచూ ఐదు పది నిమిష ముల వరకు బాధపడునటువంటి జబ్బు, ఈ జబ్బు కొద్దిగా సంభ వించుటను 'Petitmal" పెటిట్‌మాల్ అనియు, బలముగా వచ్చు దానిని "grandmal" గ్రాండుమాల్ అనియు అందురు. బాల్యము నుండియూ ఈ జబ్బు రావచ్చును. లేక నడిమంతరమున నెప్పుడైనను సంభవించవచ్చును. శిశువు ప్రసవించునప్పుడు తలకు గాయము తగులుటచేత నది క్రమేణ మెదడులో కఠినిగా పరిణమించి "యెపి లెప్సీ" ని కలుగజేయును. లేదా ఆ తరువాత తలకు బలమైన గాయ ములు తగిలి అదేరీతిగా గలుగవచ్చును, ఈ ఫిట్సు రాబోవు ముందు మనిషికి ఒంటిలో ఉషారు తగ్గిపోవును. మగతగా నసపించును. ఆ తరువాత ఉన్నట్లుండి మూర్ఛచేత రోగి పడిపోవును. నెలకు ఒకతూరి చొప్పున రెండు మూడు రోజులు తీవ్రముగా ఫిట్సు వచ్చును. కొంత సేపటికి తనంతట నదియే తగ్గిపోవును, ఫిట్సు సమయములో నాలుక వెలికి తీసుకొని గాయము చేసుకొనుట, పండ్లతో కొరుకు కొనుటచేత సంభవించవచ్చును.

ఆటువంటి సమయములో తగు సాయము వారికి అవసర ముండును. అగ్నిలో పడిపోవడము, లేదా నీటిలో పడిపోవడము, యిటువంటి ఆపదలుకూడా "ఫిట్సు" సమయములో గలుగవచ్చును. ముందు జాగ్రత్తలు అవసరము.

వీరు క్రోధోద్రేకములతో మతి చలించినవారై భీకరముగా ప్రవర్తించవచ్చును. అటువంటి సమయములలో వారికి మత్తును గల్గించు మందులు ఎక్కువగా అవసరముండును. అమావాస్య పౌర్ణమి దినములలో ఈ జబ్బు తీవ్రత యెక్కువగా నుండవచ్చును. ఆ సమయములలో ముందు జాగ్రత్తలు, మందులూ మరీ ముఖ్యము.

"యెప్టాయిను" మాత్రలు ఈ జబ్బు ఉన్నవారు సక్రమముగా వాడవలసి యుండును. "న్యూరాలజీ" స్పెషలిష్టుల చెంతకుపోయి తగిన సలహాలు పొందుట చాలా యవసరము. "పూర్వజన్మకృతం పాపం, వ్యాధిరూపేణ బాధతే" అను వేదసూక్తి మరీ మరీ ఉచ్చరించ వలసి యున్నది. ముఖ్యముగా మూర్ఛ యను నటువంటి జబ్బు ఎంత కఠినమైనదోకదా. దానిని రూపుమాపుటకు తగునటువంటి మందులు ఈ నాటికిని లేవు. ఈజబ్బుతో బాధపడు వారిజీవితమే ఒకందుకు వృదాయని పించుచుండును. వారుముందు జన్మలోచేసుకొన్న పాపమదేమో కాని చాలా బాధపడుదురు. వారి మతియే చెడిపోవును, తెలివితేటలు మందగిలి పోవును, వారు యెప్పుడో ఒకప్పుడు అకాల మృత్యువునకు గురియగుట సంభవించుచుండును. పాపము పరిసమాప్తి కాబడి భావిజన్మలో ఉత్తమ దశకు పోవుటకు అవకాశముండునను యొక్క ఆశచేత నా రోగులు సహనము, శాంతి కలిగి ఆ మంచిదినములకై యెదురు చూచు చుండవలసి యుండును.

అటువంటి రోగులకు తగిన సేవ చేయడము పుణ్య సముపార్జ నమునకు ఒక సదవకాశముగా గైకొని సహచరులు వారికి తగిన ఉపచారములు అన్ని విధములా చేయుట యెంతయో సమంజసము. మానవసేవయే మాధవసేవ. రోగులకు తగు సేవజేయుట యింకా పవిత్రమయినటువంటి సేవ. ఇటువంటి సేవను అందరునూచేసి దైవ కృపకు పాత్రులగుదురుగాక!

[illegible]లెప్సి యను వ్యాధి కెన్ని కారణములో
తెలిసిన వారలు కలవటంద్రు
ప్రారబ్ధమును జనుల్ పలువిధంబులగాను
అనుభవింతురు మూర్ఛయును తరచుగ
[illegible] జన్మింప పోనెప్పును వాడిన
తెలియని గాయము తలకుగల్గు
[illegible]పైసను అదరిన యట్లుగా
తలకు గాయముగల్గ దానివలన

[illegible] మెదడులోన కల్పితంబైనచో
మూర్ఛ యనెడి గొప్ప ముప్పుగల్గు
[illegible]గవచ్చు కణితి నెక్సెపలోగ్రాము
తీసి చూచినంత తేటగాను.

వ్యాపించే గల్గు బాధల జూచిన
శాపములే మేలు చాలవరకు
"ఎపిలెప్సి" మనుజులకేల వచ్చునో గాని
గిల గిలా తన్నుక మెలికలుగను
స్ఫురణమే లేకుండ విరుచుకపడుచుండు
సొంగ గార్చుకొనుచు, సొమ్మసిలుచు
[illegible]నే జబ్బు పుట్టునందు రకట!
ప్రారబ్ధ మీరీతి పరిణమించు

ఆ. వె. ఇంటిలోనా లేక గుంటనో పడిపోవు
మూర్ఛ వచ్చినంత మూల్గుకొనుచు
బ్రతికియున్న గూడ మతి చలించుచునుండు
[illegible] జీవితంబె వ్యర్థమగును.

సీ. చంద్రుని తిథులకూ, జబ్బునకూనెట్టి
సంబంధమో! మూర్ఛ చాలసార్లు
వచ్చి పౌర్ణమినాడు, హెచ్చుగా పీడించు
ఆటుపోటుల యట్టు లధికమగుచు
పాంచ భౌతికమైన ప్రారబ్ధకాయము
బాధల నీరీతి బడయుగాదె?
యెపిలెప్సి, లూనార్ప్సిక్లిప్సు కెక్కువౌ
మందులు తగురీతి పొందకున్న

ఆ. వె. ఏండ్ల తరబడులుగ ఎప్టాయినను మాత్ర
తగినరీతి వాడ తగ్గు జబ్బు
అన్ని పథ్యములను మిన్నగా నున్నచో
బ్రతుకవచ్చు రోగి బడుగువోలె.

సీ. ముందు జాగ్రత్తలు మూర్ఛ యనెడి జబ్బు
కన్ని వేళలయందు నవసరంబు
చెరువుల, బావుల చెంతనుండగరాదు
చేరకూడదు నిప్పు చేరువకును
ఒంటరిగా రోగి యుండ నపాయము
వలయు సాయము మూర్ఛ వచ్చునపుడు
వెలికి నాలుకవచ్చు, కలుగును గాయము
మూర్ఛ వచ్చెడువేళ మోటుగాను

గీ. ఆదుకొనవలె స్నేహితులట్టి వేళ
పౌర్ణమీ యమావాస్యలు బలము గనుక
మందు మోతాదు పెంచుట మంచిదండ్రు
ఇంటనే యుండు టుచితమౌ నిట్టివారు.

సీ. ఆత్మకు రోగంబు లంటుట యుండదు
 పరమాత్మ యంశమౌ నరయనాత్మ
భయపడు టెందుకు బలమైన దైననూ
 వ్యాధి కాయంబునే బాధపెట్టు
రాచపుండైననూ రమణమహర్షులు
 యించుకయైన చలించలేదు
ఏమైన విసిగెనా రామకృష్ణస్వామి
 బాధింప బలముగా వ్యాధి తనను?

ఆ. వె. దీర్ఘ రోగులమని దిగులుపడగనేల?
అధికమగు టెగాని యాపగలమ?
శాంతి సహనములను సాధించవలయును
కర్మ వై దొలంగు గడువుదాక.

సీ. ఎందుకీ రోగంబు లింతగా బాధించు
 నవి కొంత లోతుగా నరయ తుదకు
నర్థమగునుగాదె యనుభవింపందగు
 కర్మమే యని రూఢిగాను మనకు
గొప్పవారలనైన తప్పక యెపుడైన
 బాధించు నౌర యీ వ్యాధి వచ్చి
అనుభవించినమీద నవసరంబుండదు
 సంచిత భారము సమసిపోవు

గీ. నోచుకోవలె నాగామి నోము పంట
నుత్తమంబగు మరుజన్మ నెత్తుటకును
బాధ ననుభవించరె ఓర్పు, బలముగలిగి
వ్యాధియన్నచో జీవికి వ్యసనమేల?

ముట్టు సంబంధమయిన
జబ్బులు

ముట్టు సంబంధమయిన వ్యాధులు
కడుపులో గడ్డలు - బల్లలు

స్త్రీలవారిలో నెల నెలకు ముట్టు అగుచుండుట సహజము. నాలుగైదు రోజులు మైల శుభ్రముగా గర్భకోశము నుండి బయటికి వెలువడిన శరీరమునం దంతటను దుర్నీరు, వాతము ఉండదు. మైల సరిగాపోక, శరీరములోనే యిమిడిపోయిన. రానురాను అటువంటి స్త్రీలు స్థూలకాయులగుదురు. దుర్నీరు వారి శరీరమందు జేరుకొని వాత నొప్పులు, నడుము నొప్పులు, కీళ్ళ నొప్పులును కలుగజేయును. స్త్రీలు లావగుటవలన వారి యందములుకూడ తగ్గును. కొందరకు గర్భ ధారణముకూడా యుండక, సంతానము కలుగక బాధపడుచుందురు.

కొందరిలో మైల అధికముగా అగుట కడుపులో నొప్పి కలుగుట యివి యన్నియు యుండుటచేత వారు కొంతకాలము నకు రక్తహీనులైన శక్తి నశించుటచేత అనారోగ్యమునకు సులభ ముగా గురియగుచుందురు. ముట్టు నెల నెలకు సరిగా స్త్రీలలో కాకుం డిన వారి ఆరోగ్యము యెన్నో విధముల దెబ్బతినును, సంతానము కూడ సక్రమముగా కలుగుట యుండదు. తగిన వైద్య చికిత్సలను చేయించుకొనుట యెంతయో అవసరము.

ముట్టు సాధారణముగా బాల్యమున 12 సంవత్సరముల నుండి నడివయసు వచ్చువరకు స్త్రీలలో ప్రతి నెల తప్పకుండా అగుచుండును. నెల తప్పినచో గర్భము దాల్చుట సాధారణముగా నుండును. లేదా రక్తములేని బలహీనతతో కూడా ముట్టు నెల నెలకు కాకుండ రెండు మూడు నెలలకు ఒకసారికూడ అగుచుండును. నడివయసులోకూడా

ముట్టు కొంత కాలము వరకు సక్రమముగా నడవదు. హెచ్చు తక్కు వలు కాలపరిణామముతోను మైల అగుటలోను ఉండును. ఆ మీదట పూర్తిగా మైల ఆగిపోవుట సంభవించును దీనినే "మెనోపాస్" అని అందురు.

స్త్రీలలో తరచుగా రాచపుండులు, స్తనములందును, మర్మాంగ ముల యందును వచ్చుచుండును. కేన్సరు బ్రెస్థు, కేన్సరు సెర్విక్సు అని అందురు. ఈ జబ్బు చాల భయంకరమైనది. దాని లక్షణములు, బాధ, స్తనములయందు గడ్డలు ఆమీదట పుండ్లున్ను, గర్భకోశము సంబంధమయినచో బాధ, ముట్టు అతీతముగా నగుచుండుట, జ్వరము పుండు మొదలగు లక్షణములు ఉండును. రాచపుండ్లకు చికిత్స తాత్కాలిక నివారణమేగాని, పూర్తిగా నయమగుట యుండదు, శస్త్ర చికిత్సలుగూడా చేయుదురు. రేడియము వైద్యముకూడా చేయుదురు కాని బ్రహ్మరాక్షసియైన యీ రాచపుండుల వాతపడినవారి ఆయుస్సు తక్కువ. సంతానము ఎక్కువగలిగిన తల్లులలో కాన్సరు సర్విక్సున్ను సంతానములేని స్త్రీలలో కేన్సరుబ్రెస్టున్ను సాధారణముగా వచ్చు చుండును.

పురుషులకు వచ్చు వ్యాధులన్నియు స్త్రీలకు గూడ వచ్చును. పైగా గర్భకోశమున పై చెప్పబడిన జబ్బులు అధికముగా వచ్చును. ఆడువారు జబ్బులను యెంతో ఓర్పుతో సహనముతో భరించుచూ కేవలము భర్తలకయినా చెప్పకుండా చివరకు జబ్బులు ముదిరినంతట చెప్పక తప్పదన్నట్లు వారి జబ్బులు తెల్పి అసువులనుకూడా కోల్పోవు చుందురు. మరియు స్త్రీలలో "తెల్లబట్ట" అగుట చాలా మందిలో యుండును. వానికి తగిన చికిత్స తీసుకొనుట యుండదు. భర్తలకు చెప్పుట కూడా యుండదు, వారి బాధను పరమాత్మ్మదే తెలిసికొని నివారించవలసి యుండునేమో అనిపిస్తుంది.

సీ. స్థూలకాయులైన స్త్రీలు చాలామంది
వైద్యుల సలహాకు వచ్చుచుంద్రు
తరుణులు కొందరు బరువు తగ్గించుకో
వలయునటంచునూ వచ్చుచుంద్రు
పాతికేండ్లకె వారు బాగుగా లావెక్కు
చున్నారనుచు చెప్పుచుంద్రు మరియు
నడుమునొప్పు లటంచు పడతులు కొందరు
వచ్చుచునుందురు వైద్యుకడకు

గీ. ఇట్టి వనితలు తరచుగా ముట్టు జబ్బు
వలన పీడింపబడుచుంద్రు తెలిసికొనుడి
మైల చక్కగా నడువదీ స్త్రీల యందు
దేహమందే యిముడుచుండు దిన దినంబు.

సీ. ముట్టైనచో క్రిందిపొట్ట నొప్పి యటంచు
వనిత లాస్పత్రికి వచ్చుచుంద్రు
చెడ్డరక్తం బట్టి స్త్రీలలో బాగుగా
నాల్గు దినంబులు నడువకుండు
ఏ కొంచెమో పోయి యిడుమల పాల్జేయు
తరుణుల నెందరో తరచుగాను
తలనొప్పితో వారు విలపించుచుందురు
విసుగు విరక్తితో నసుగుచుంద్రు

గీ. మానసిక బాధలుండునా మానినులకు
చెడ్డరక్తము వంటిలో చేరుకొనుచు
నెన్నియో విధముల బాధలిడుచునుండు
కన్యలను గూడ నీ జబ్బు కష్టపెట్టు.

సీ. అశ్రద్ధచేసెద రతివలు తొలుతను
ముట్టు జబ్బుల యొక్క గుట్టుదెలుప
మగ్గిపోవుచునుంద్రు సిగ్గుతో నెందరో
చెప్పుతే యది యొక తప్పటంచు
భర్తకైనను తెల్ప భయపడుచున్ వారు
భరియించుచుందురా బాధతామె
గత్యంతరములేక కడకు తెల్పుట యిక
తప్పదన్నంతటే చెప్పుచుంద్రు

గీ. అప్పటికె ఒళ్లు లావెక్కన మితముగను
వాతనొప్పుల, వాపులచేత వారు
కష్టపడుచుందు రత్యధికంబుగాను
తగిన వైద్య మవశ్యమీ తరుణులకును.

సీ. ముట్టుజబ్బుల తుదముట్ట నెమ్మదిచేయ
వలయు శీఘ్రముగా నవశ్యముగను
ఆదియందే జబ్బు లణసరిగావచ్చు
మందులు, టానిక్సు పొందినంత
"డీయన్సి" సర్జరీ తెగువగా వీరికి
సలుపవలె నయంబు గలుగకున్న
ఎట్టులనైననూ ముట్టు సక్రమముగా
నడువవలయు నిట్టి పడతులకును

ఆ. వె. అనువుగాను మైల అయిదారు దినములు
పోవుచుండునట్టి పొలతులకును
ఏ విధంబులైన యిక్కటు లుండవు
వారికే "లతాంగి" పేరుతగును!

సీ. అందమే చెడిపోవు నెందరో స్త్రీలకు
మటు జబ్బులచేత మొట్ట మొదట
కష్టపడుటకు తా మిష్టపడక యుండు
తరుణులు లావౌట తప్పనిసరి
భోజన ప్రియులైన రోజుల తరబడి
బరువెక్కెదరు వా రపరిమితముగ
కూర్చొని తినుచున్న క్రొవ్వెక్కువగుగాదె
పనిచేయుటకు నిష్టపడని స్త్రీలు

గీ. తగిన కసరత్తు ముఖ్యంబు తరుణులకును
దేహపుష్టి కదెంతయో దోహదంబు
అందచందంబులును హెచ్చునందువలన
స్త్రీలు గమనింప తగు నీ విశేషములను

సీ. సృష్టి చిత్రంబు విస్పష్టంబుగా దెలియ
జేయును కొన్నింటి జెప్పినటుల
కష్టపడని వారి కాయము బరువెక్కు
సోమరిపోతులన్, తామసులను
చెమటోర్చి పనిచేయు జీవుల దేహము
పుష్టిగా నుండును సౌష్టవముగ
తగినంతయే తిని తెగువగా పనిచేయు
నట్టి వారలె యుందు రందముగను

గీ. అడ్డదిడ్డంబుగా కండలవియె పెరిగి
ఊగులాడుచు క్రొవ్వెక్కి యుండగలవు
తినుచు కష్టపడక నుండు మనుజులకును
ఉన్నయందమే చెడిపోవు వన్నెతరిగి.

సీ. ముట్టు రోగములకు ముదితలు గురిగాక
యున్న నందంబుగా నుండగలరు
తగిన వ్యాయామము తెగువగా వారలు
శాస్త్ర యుక్తంబుగా సలుపవలయు
పోషకాహారము భుజియించగావలె
సతతంబు వారలు మితముగాను
ఆరోగ్య భాగ్యంబు నన్నివిధంబుల
చేకూర్చుకోవలె స్త్రీలు మొదట

గీ. అంగనామణు లీరీతి నందమునకు
బుద్ధికుశలతతోడను, శ్రద్ధతోడ
పాటు వడినచో నయ్యది ప్రాప్తమగును.
కాన ముట్టు జబ్బున్న జాగ్రత్తపడుడి.

సీ. ముట్టును సరిచేయ మొదట మందులనిచ్చి
కొంత కాలము చూచి కుదరకున్న
చేతురు "డీయన్సి" చిన్నదౌ యీ యాప
రేషను కుండవే దోషములును
ఆమీద నెల ముట్టులగును సక్రమముగా
మేలు పొందగలరు చాలమంది
గర్భము నిలచుట కనవచ్చు కొందర
పీ యాపరేషను జేయగానె

గీ. భయములేకుండ "డీయన్సి" బడయవచ్చు
కాంప్లికేషను లేవియు గానరావు
అంతకున్ ముట్టు సరిగాని యింతులకిది
మరియు నొకసారి చేతురు మరువకుండ.

సీ. చాలయధికంబుగా స్త్రీలయందున మైల
అగు సక్రమముగ ముట్టయిన యపుడు
మధ్య మధ్యను గూడ మైలపోవుచునుండు
నధికంబుగా కొంద రతివలకును
రక్తము గోల్పోయి శక్తిహీనులై
బాధపడుదు రిట్టి పడతులకట!
యేండ్ల తరబడి యీ రీతిగా ముట్లు
అధికంబుగా నైన హానికరము

గీ. డాక్టరమ్మకు చూపించి డాబులేక
వైద్యమిప్పించవలయు నీ వనితలకును
అలసింపక నీజబ్బు నాదియందె
బాగుచేయించవలె భర్త బాధ్యతగను.

సీ. అధికంబుగా రక్తమగుచు ముట్టుల యందు
మందులచే నది మానకున్న
ఆపరేషనుచేయు టవసరం బనిపించి
రక్త నష్టము నాప రమణులందు
కడుపులో నున్నట్టి గర్భసంచిని తీసి
వేయవలయు బాగుజేయకుండ
ముట్టుగాకుండగా నిట్టి సర్జరి చేయు
టెంతయో ముఖ్య మీ యింతులకును

గీ. ఆపరేషను పెద్దదే యయినగాని
చేసినంతనే యీ జబ్బు వాసి యగును
ఆధునిక పద్ధతులచేత నాపరేష
నును కడు సుళువుగా జేయు ఘనులు గలరు.

సీ. గర్భసంచిని తీయు గందరగోళంబు
భయమును గల్గించు పడతులకును
ఆపరేషను పెద్దదని భయపడరాదు
బ్రతుకుపై వారికి భ్రాంతియున్న
రక్తము నెక్కింత్రు రయముగా వలయుచో
శక్తిని నుమడింప శాస్త్రరీతి
బ్లడ్ ప్రెషరును నాడి బటువుగా నుండను
ఎక్కింతురు సెలైను లేకముగను

గీ. వలయురీతిని వెంటనే వైద్య బృంద
మధిక జాగ్రత్త వహియించి యాదరమున
రోగికే తొందరలు లేక సాగిపోవు
నటుల సర్జరీ చేతురు బటువుగాను.

సీ. ఆపరేషను జేతురని భయపడరాదు
కలవు సౌకర్యముల్ గట్టిగానె
ఊపిరియాడక యున్నచో మిషనుచే
ఊపిరి నడిపింతు రున్నతముగ
ఆర్టిఫీషెలు గుండెనమిత జాగ్రత్తగా
నాడియాడకయున్న నడుపగలరు
ప్రాణవాయువు నతి భద్రంబుగా శ్వాస
కోశంబులకును చేకూర్చగలరు

గీ. కార్డిజోనులు వైటమిన్స్ కలవు మరియు
యాంటిబయొటిక్స్ తగురీతి నన్నిటికిని
శాస్త్రయుక్తంబుగా జేయు సర్జరీని
భయములేకుండ వనితలు బడయవచ్చు.

సీ. గర్భకోశమునందు గల్గునో వేరియన్
శిష్టులు తరచు విశిష్టతగను
ప్రారంభమున గడ్డ బాధతో కనబడు
పెరుగు నా మీదట పెద్దదిగను
గడ్డ కడుపునందు నడ్డమై యదుమును
తక్కిన యంగాల తరచుగాను
బాధ హెచ్చుగుటచే భరియింప కష్టమౌ
సర్జరీయే యంత సలుపవలయు

గీ. వేలకొాలదిగ నీ రీతి స్త్రీలు నేడు
కణితలకు గురియైనచో ఖచ్చితముగ
సలుపుకోవలసియె యుండు సర్జరీని
మాసమునకైన నీ పుండు మానదవుర!

సీ. కడుపులోపల రాళ్ళు కల్పితమైనట్లు
మెదడునైనా ఇవి వదల వకట!
కణితులెన్నో మన కాయంబునం బుట్టి
పెరుగుచుండును పెక్కు పేర్లతోడ
గర్భకోశమునందు గల్గు నీ మాదిరే
ట్యూమర్లు, సిస్టులు భామలకును
బిడ్డలేమో యన గడ్డలుదరమందు
పెరిగి తిరుగుచుండు తరుణులకును

ఆ. వె. వీటి తీరుజూడ విడ్డూర మనిపించు
వైద్యులకును గాక ప్రజలకెల్ల
కణితులెందు కిటుల కల్గి బాధించునో
కర్మ ఫలముగాదె కనుగొనంగ?

పరిశుభ్రత

పరిశుభ్రత

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము. ఆ మహాభాగ్యమును అనుభవించవలయునన్న పరిశుభ్రత చాల యవసరము. Cleanliness is next to Godliness అని అందుకే అన్నారు పెద్దలు. నిత్యము స్నానమాచరించి శుభ్రమయిన బట్టలు ధరించవలయును. తల శుభ్రముగా దువ్వుకోవలయును. శుభ్రమయినటువంటి నీరు త్రాగవలయును శుభ్రమయినటువంటి ఆహారము తినవలెను. మనము నివసించు నివాసములను శుభ్రముగా నుంచుకోవలయును. పరిసర ప్రాంతములలో మురుగుగుంటలు, చెత్తకుప్పలు ఉంచుకొనరాదు. మురుగుగుంటలలో దోమలు అభివృద్ధిజెంది మలేరియా, ఫైలేరియా జబ్బులు గలుగజేయవచ్చును. చెత్తకుప్పలయందు ఈగలు వృద్ధిజెంది అంటువ్యాధులు వ్యాపింపజేయును. కాబట్టి వీటిని నశింపజేయుటకు క్రిమిసంహారక ఔషధములు వాడవలయును గుంటలలో చెత్తకుప్పలనువేసి మన్నుతో పూడ్చివేయవలయును. ఇదే తరువాత యెరువుగా తయారుకాగలదు. మనము నివసించు యిండ్లు కూడా ఆరోగ్య పద్ధతిలో నిర్మించుకోవలయును. దూర దూరముగా, గాలి, వెలుతురు బాగుగా నుండునట్లుగా యిండ్లను కట్టుకోవలయును. చల్లదనమునకు యిండ్ల చుట్టూ చెట్లను పెంచుకోవలయును, తోటలను అభివృద్ధి జేయవలయును. పార్కులను నిర్మించవలయును. వీధులు వెడల్పుగా నుండునట్లును, ఇండ్లకు మధ్య మధ్య తగినంత స్థలము ఉండునట్లు గమనించవలయును. సైడుకాలువ లుండునట్లు చూడవలయును. గ్రామములను యెత్తైన స్థలములో నిర్మించుకోవలయును. పల్లములలో యిండ్లను కట్టుకోకూడదు. త్రాగే నీటిని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవలెను. పశువులుదిగి మైల చేయకూడదు. మనుష్యులు త్రాగే నీటి గుంటలలో స్నానము చేయకూడదు.

వసతి సౌకర్యములు

కాయశుద్ధి వాక్శుద్ధి మనోశుద్ధి అను నీ మూడును మానవులకు అవసరము. అదే విధముగా వసతి సౌకర్యములు గూడా బాగుగా నుండవలయును. గాలి, వెలుతురు తగినంతగా నివాస గృహముల యందుండవలయును. పరిశుభ్రమయిన నీరు చాల ముఖ్యము. మురికి నీరు నిలువ యుండకుండా యెప్పటికప్పుడు దూరముగా పోవుచుండ వలయును. ఇరుగు పొరుగు మంచివారుగా నుండుచోట నివసించ వలయును. సత్ సాంగత్యమునకు అనువగు పరిసర ప్రాంతము లుండ వలయును. విద్యా, వైద్యా సౌకర్యములు, తంతి తపాలా, ప్రయాణ సౌకర్యము లుండవలయును. సృష్టి సౌందర్యమును తిలకించుట కనువుగా కొండలు, నదులు, తోటలు ఉండునటువంటి ప్రదేశము లయినచో మరియు చాల ఉపయోగకరము పాడి పంటలతో సస్య శ్యామలముగా నుండు ప్రాంతములు నివాసమునకు చాల యనుకూలము ఆధ్యాత్మిక జీవితమునకు అనువుగా పుణ్యక్షేత్రములు, దేవాలయములు ఋష్యాశ్రమములు ఉన్నచో మానవుల పురోగతికి, అభ్యున్నతికి యెంతగానో అవి తోడ్పడును. ఉత్తమమైన మానవజీవితమును సార్థ కము జేసికొనుటకు పైన కనబరచిన సౌకర్యములన్నియును చాల యవసరములు,

పరిశుభ్రతను గూర్చి యింకా గమనించవలసిన విషయములు గాలి, నీరు వెలుతురే గాకుండా అంటువ్యాధులు, వ్యాపింపజేయు ఈగలు, దోమలు క్రిములు, కీటకములు లేకుండునటువంటి వసతి సౌకర్యము లుండవలయును అనవసరమగు చెట్లు, చెత్త చెదారములు యిండ్ల దగ్గర నుండనూడదు. హానికరమగు పాములు, కుక్కలు, పందులు, యెలుకలు, పందికొక్కులు. మున్నగునవి గ్రామములలో నుండకూడదు. వాని నిర్మూలమునకు తగిన చర్యలు గైకొనవలయును

దోమలు, చీమలు, నల్లులు, బల్లులు, యిండ్లయందుండకుండా, క్రిమి సంహారక మందులు వాడవలయును.

మానవుడు ఆరోగ్యముగా జీవించవలయునన్న యివియన్నియు చాల యవసరము. పశువుల యొక్క మల మూత్రములు నిలువయుండకుండా దూరప్రాంతములకు తరలించవలయును. శాస్త్రయుక్తముగా కంపోస్టు తయారుచేయుటకు ఈ చెత్తచెదారములను, పెంట మున్నగు వానిని ఉపయోగించి యిండ్ల పరిసర ప్రాంతములను శుభ్రముగా నుంచకొనవలయును, దిక్కులేకుండా మిక్కుటముగా కుక్కల నభివృద్ధి జెందనీయ కూడదు. మునిసిపాలిటీవారు తగు చర్యలు గైకొని ఆరోగ్య భాగ్యమును ప్రజలు అనుభవించుటకు దోహదము చేయవలయును.

సీ. మాసిన తల, కంపువేసెడి బట్టలు
మిగుల చెమటగబ్బు మేన గలుగ
గోళ్ళ నిండా మట్టి. ఘోర దుర్గంధమౌ
నోటివాసన గల నేటి మనుజు
లెందరో నివసింత్రు మందమతులుగాను
ఆరోగ్య మనుమాట యసలె మరచి
పశువులు పక్షులే పరిశుభ్రముగ నుండు
ననిపించు వీరిని కనినయంత

గీ. రోగ కారణ క్రిములెంతో బాగుగాను
నిట్టి వారల నివసించు పుట్టలుగను
శుభ్రతను గూర్చి కొంతైన చూతురేమొ!
వైద్య విజ్ఞాన మించుక వచ్చియున్న.

సీ. త్రికరణశుద్ధిగా వికసితవదనుడై
మనుజుడుండ వలయు మానవుడుగ
స్నానంబు ప్రతిరోజు సక్రమంబుగజేసి
కలిగియుండవలయు కాయశుద్ధి
వాడవలయు సదా వస్త్రముల్ పరిశుభ్ర
ముగ నున్నయట్టివే ముఖ్యముగను
తలను శుభ్రంబుగా తగినరీతిని దువ్వు
కొని యుండవలయును కురులదిద్ది

గీ. నొసట తిలకంబు మెరయుచూ నుండవలయు
బాహ్యశుద్ధికి తగినట్లు వాక్కుశుద్ధి
మానసంబునూ శుద్ధిగా మానవుండు
ఉంచుకొన్నంతనే కదా ఉత్తముండు.

సీ. కాలకృత్యముల సకాలమునందీర్చి
స్నానంబునూ జపధ్యానములను
సల్పియా మీదట సర్వేశు పూజించి
మొదలిడవలె సేవ ముదముతోడ
నిస్స్వార్థ బుద్ధితో, నియమనిష్ఠలతోడ
పరుల మేలు కొరకు ప్రతినబూని
సంఘ సేవకుడుగా, సాహిత్యప్రియుడుగా
మాన్యుడుగా, త్యాగమయుడుగాను

గీ. సత్య ధర్మములను రథచక్రములుగ
భక్తి మార్గము పువ్వుల బాటగాగ
దివ్య జీవనమే తన ధ్యేయమనగ
నిత్యమును సేవ చేయును నీతియుతుడు.

సీ. ఇల్లును చూచియే యిల్లాలినిం జూడు
మనియెడి నానుడి వినవెనీవు?
పరిశుభ్రతను గూర్చి పరికించి చూడుము
ప్రథమమందున నింట పడతికంటె
ఇంటిలో సామాను లిష్టమొచ్చిన యట్టు
లగపడతగదు చీకాకుగాను
దుమ్ము, ధూళియు, బూజుదులిపి సక్రిమముగా
పాత్రిలన్నియు శుభ్రపరచి తాను

గీ మచ్చుకైనను చెత్త యేమాత్రమయిన
అగపడక యిల్లు నుంచిన అద్దమటుల
అంత యిల్లాలినిం జూడ నవసరంబె
దీపమై వెల్గుచుండును కాపురమున.

సీ. ఇల్లాలినిం జూడ నింటిలో నున్నట్టి
సంస్కృతి తెలియు విస్పష్టముగను
కట్టు బొట్టుల లక్ష్మి కళలాయు విధయందు
నుట్టిపడు నౌయను నట్టులుండ
వంటినిండా బట్ట వయ్యారమొలికింప
నౌసటి తిలకంబె వేనోళ్ళ పొగడ
కరముల గాజులు గలగలలాడగ
మెట్టెలు కాళ్ళలో మెరయుచుండ

ఆ. వె. నవ్వుమొగముతోడ, నయ వినయములతో
వచ్చు నతిధులకు యథేచ్ఛ నింటం
శ్రద్ధతోడ నామెచేయు సత్కారముల్
భర్తకు తగినట్టి భార్య యనగ.

సీ. గాలి నీరూ తిండి చాల ముఖ్యముగదా!
ప్రాణికోట్లు పెరిగి బ్రతుక ధరణి
మొదట నీ రెంటినీ ముఖ్యంబుగా దేవు
డుత్పత్తిచేయు తా నుచితముగను
కంటికి గనరాక, గలదు సర్వత్రను
ఆయువు పట్టైన వాయు విలను
వర్ష రూపంబున వలసిన యంతగా
పడుచుండుసు జలంబు పుడమియందు

ఆ. వె. నిలువజేయదగును నీరు శుభ్రంబుగా
సోకవలయు గాలి శుచిగ నెపుడు
అంటు రోగములకు నాలవాలముగావె
మంచివయ్యునివియె మలినమైన?

... ములు, పక్షి ప్రజగతియం దాహార
 మేరోజు కారోజు కింతొ యంతొ
... సంత తినుచు జీవించును
 దాచుకోవలెననే తలపులేక
... వమా మాదిరి కాదుగా!
 ... భవిష్యత్తు, పొందుపరచి
... దాన్ని యాహార ధాన్యంబు
 లతిగ చేకూర్చు నత్యాశచేత

... వాకిలి యని, ఇల్లాలు, పిల్లలూ
... లనుచు నవియు, నివియు
... వలెనను తపన పీడించగా
... చంద్రు లేక తృప్తి.

... తీర్చిదిద్దిన యట్లు దీశాలు రూర్లను
 నిర్మించు కొందురు నేర్పుతోడ
... లూ, ఉన్నతమగు రోడ్లు
 పచ్చని చెట్లును, పార్కులు తగు
పాఠశాలలు, సభా భవనములును మంచి
 యాసుపత్రులును దేవాలయములు
మరుగుదొడ్లను, తగు మురికి కాలువలును
 ... వసతి రాజబాటలు మరి

... మందిరములు, పశు వైద్యశాలలు
... లకెగాక కార్మికులకు
... వసతులున్న యాదర్శ గ్రామమే
... తగినయట్టి యూరుసఖుడ!

సీ. కిటికీలు, తలుపులు, కటకటాలును నింట
 బటువుగా నుంచిన పద్ధతిగను
గాలియు, వెలుతురు చాలినయంతగా
 వచ్చును లోనికి వలయురీతి
దోమలు నివసింప నేమాత్రమును చోటు
 నీయ దిట్టి నిలయ మించుకైన
ఇల్లును చక్కగా వెల్లవేయందగు
 దుమ్ము ధూళియు బూజు దులిపి తరచు

గీ అందచందంబులను కనువిందుచేయ
లక్ష్మియును తాండవించు సలక్షణముగ
వాస్తు శాస్త్రంబు కనుగుణ్య వసతుల మరి
యోగ్యతగ నుండు గృహమె యారోగ్యవరము,

సీ. వసతి గృహములున్న వాడల యందున
 యిరుగు పొరుగు ముఖ్య మెంతగానొ
వాస్తు శాస్త్రము కన్నవలయు ముఖ్యంబుగా
 హితమును గోరు స్నేహితులు మరియు
చదువు సంస్కారముల్, పదవి బాధ్యతలున్న
 వారల సంఖ్య లవశ్యమగును
కక్షలూ, కలహాలు, పక్షపాతములున్న
 దుష్టజనంబులూ, దోపిడీంద్రు

గీ. జారులును, జూదరులె యుండు నూరులందు
బధులు నివసించుటకు మారుపోయి వలస
యేమియూ నేర్వకున్నట్టి పామరజన
మధ్యమున జేరి బ్రతుకుటే మంచిదే మొ!

సీ. గాలియూ నీరునూ గల్గించునాపదల్
ప్రాణుల పాపంబు పండినంత
మానవులే చెడ్డమార్గంబులంబోవ
తప్పులన్నియు చేరి కుప్పలయిన
ఉప్పెనలనుపేర నుద్రేకముగ వచ్చి
చెలరేగు నిదియె నాక్షేత్రములను
ఎంతహానికరంబో యివి విజృంభించిన
స్వర్గమే నరకమౌ క్షణములోనె.

గీ. వీనిసద్వినియోగంబు విజ్ఞులెరిగి
దైవములె యనునట్టి సద్భావములను
పూజచేసిన నేరమే పుణ్యభూమి?
పాడి పంటలు వర్ధిల్లు ప్రబలముగను.

సీ. పల్లెటూర్లెన్నియో ప్రగతి పథమునందు
అనుకొన్నరీతిగా నన్నిగతుల
అభివృద్ధిచెందలే దంతియే గాకుండ
కనులకు రోతగా గావబడును
పరిశుభ్రమగు నీరు కరువాయె త్రాగను
చెరువులు గుంటలే శరణమయ్యె
కంపచెట్లే యధికముగ వీధులయందు
నెచ్చట జూచినా యెదిగియుండు

గీ. గడ్డిమేటులు, దిబ్బలే గజిబిజిగను
ఇండ్ల దరిదాపుగానుండు నించుమించు
దుమ్ముధూళికి, బురదకూ దోమలకును
నిలయమై యుండు నక్కటా! నేటి యూర్లు.

సీ. పరిశుభ్రతను గూర్చి మరికొన్ని విషయముల్
వివరించెదను మీకు విజ్ఞులార!
మురుగు కాల్వలు చాల ముఖ్యంబుగా నుండ
వలయు నిండ్లకు చుట్టు వాలుగాను
వీధికి ప్రక్కల వెడలు వెడలైన
కాల్వలలో నివి కలియుటకును
ఆ పెద్దకాల్వలు అనుకూలముగ పంట
కాల్వనో చెరువునో గలియవలయు.

ఆ. వె. ఇండ్లు కట్టుకొనుట కెంతయో మెచ్చించి
ప్రాలుమాలి మురుగు కాలువలను
కట్టకున్న యెడల కళ యుండునే యిండ్ల
చెడ్డనీరు చుట్టు చేరియుండ?

సీ. మల మూత్రములను విచ్చలవిడిగా యిచ్చ
వచ్చిన చోటను వదలతగదు
రోగక్రిములు యిట్టి రోతయందే చాల
విరివిగా పెరుగుచూ వృద్ధిచెందు
ఈ కల్మషంబుల నెంత మాత్రంబునూ
జనసమూహము మధ్యమునను తగవు
అతి సులభంబుగా నన్నపానములలో
కలిసిపోయెడి నవకాశముండు

గీ. కాన బహు జాగ్రత్తగ వీని గప్పియుంచి
కాల్చివేయుటో కంపోస్టుగానొ చేయ
తగిన అధునాతనంపు విధానములను
అమలుపరచుట యెంతయో అవసరంబు.

సీ. దిగుడు బావుల యొక్క దీనస్థితిని గన
వచ్చు నింకను కొన్ని వాడలందు
ప్రహరీలు లేనట్టి బావుల దుస్థితి
చూడవచ్చును చాల చోట్ల నేడు
పరిసరముల నున్న మురికి నీరంతయూ
పడుచునే యుండు నీ బావులందు
అంతియే గాకుండ కొంత మందచ్చటే
బట్టలుతుకుచుంద్రు భయములేక;

గీ. యెంతయో ప్రమాదము గదా యిట్టి నీరు?
గ్రామపుం పెద్ద లియ్యది గాంచరేల?
తగిన సదుపాయముల బాధ్యతగను చేసి
పుణ్య మార్జించవలె వారు పొందికగను.

సీ. పరిశుభ్రమగు నీరు పల్లెటూరుల నొక్క
బావి నీరే యనబడును గాని
చెరువులన్ కాల్వలన్ చేరుకొనుచునుండు
మల పదార్థములు గ్రామముల నుండి
పశువుల పేడయు, బట్టల మురికియూ
కలిసివచ్చును పంటకాలువలను
చెరువులో స్నానము చేయుటచే నీరు
కలుషితంబే యగు గాన, జనులు

గీ. త్రాగకూడ దీ జలమును తప్పదనిన
కాచి చల్లార్చి నంతట, కలిసియుండు
హానికరమగు క్రిములన్ని యంతమగును
వడియబోసి యా నీరును వాడతగును.

మురికి వాడలు

సీ. పల్లెటూళ్ళేకాదు, పట్టణంబులయందు
మురికి వాడలు మరీ మోసమవుర!
అపరిశుభ్రంబుగా నన్నిచోట్లను చూడ
చెత్త చెదారముల్ చేరియుండు
మురికి కాల్వలుగాని, మరుగుదొడ్లైననూ
అక్కటా! యుండవు ఒక్కటయిన
మురుగుగుంటలె యిండ్లముందు వెన్కలనుండి
కంపుగొట్టుచునుండు ఘాటుగాను
గీ. పందు లెటుజూచినా యుండు మందలుగను
ముండ్ల చెట్లకు లోటుండ దిండ్లచుట్టు
తక్కువేమియు లేకుండు కుక్కలకును
ఎప్పుడు బాగుపడునహో! యిట్టి యూర్లు!

ఈగలు - దోమలు

సీ. ఈగలు దోమలు నెంతగానో వృద్ధి
చెందు మురుగుగుంట్లు! చెడ్డనీటం
దుర్వాసన మరుగుదొడ్లవచ్చుటెగాక
కల్గు హానియు కీటకములవలన
జ్వరము మలేరియా మరియు ఫైలేరియా
వచ్చు దోమలచేత హెచ్చుగానె
ఈగలవలన మరెన్నియో రోగముల్
వ్యాపించవచ్చును వ్యక్తులకును
ఆ. వె ఇండ్ల పరిసరముల నేమాత్రమైననూ
పెంటకుప్పలు, మరి పిచ్చిచెట్లు
మురికినీరుచేర. ముఖ్యంబుగా వాని
శుభ్రపరచ తగదె శుచిగనుండ?

ఈగలు

౧. ఈగలు దోమలకేమని చెప్పునో
వింతగా నుండును వినుటకపుర!
ఇవి రోగములె మీనుండి వ్యాపించును
"ఫైమ" లేరీయాలు" దోమలార!
ఈగలుగా మేము రోగ క్రిముల యొక్క
బాగోగులను జూచి బాధ్యతగను
వ్యాపింపజేతుము వ్యాధులనెన్నియో
మానవులందు కర్మానుసరణి

౨. కలవు కలరా, డిసెంటరీ గండములును
జ్వరము టైఫాయిడును చంప విరివిగాను
పాయసమునైన జేతుము పాయిజనుగ
ఎన్నియో రెట్లుగా మేము మిన్నగాదె?

దోమకాట్లు

సీ. హానిచేసెడి చెడ్డవానిలో దోమలు
అగ్రగణ్యంబని యరయ తగును.
అవి చేట్లను దైవ మున్నట్లు వినుకొ యీ
కన్నులతో వాని కాంచలేము
కనుక కీదోమల, కన్నులక్కరలేదు
ఎందెందు తలచినా అందెమనకు
సూదిగ్రుచ్చిన యట్లు, శ్రోత్రంబులకు దాపు
బాధ ధ్వనులను విశ్రాంతి గొలుపు.

గీ. ఏమి చిత్రమో దోమల నెందుకనియొ
యింత విస్తారముగ స్వామి సంతరించు!
విరివిగా మలేరియ యనే జ్వరము మరియు
బోదకాళ్ళు గల్గించు ప్రమాదములుగ.

దోమలు - ఈగలు

సీ. డ్యూటీ యను విధాన దోమలు రాత్రియం
తయును బాధించు నిర్దయను జనుల
ఆదమరచి నిద్రపోదు రేమో యని
కూనిరాగము తీయు కుట్టునపుడు
త్రాగుచూ రక్తంబు రోగ క్రిముల నవి
యింజెక్షనుగ లోనికిచ్చుచుండు
చెవిలోనికింబోయి చేయు నొక్కకతరి
రభసంబు భరియింప రానియటుల

గీ. పగలు ఈగల యల్లరి పట్టలేము
దోమలకు మారు వీనిదే డ్యూటి యనగ
అంతకున్ మించినట్లుగా హానిచేయు
నంటురోగంబులకును ఏజంట్లుగాను.

నల్లులు

సీ. కష్టించి, తిని, రాత్రి కంటూర నిద్రించు
నరుల రక్తము బీల్చు నల్లు లతిగ.
సోమరిపోతులై సులువుగా రక్తము
పీల్చిబ్రతుకు చుండు పెద్దసంఖ్య
ఏ ఘనకార్యంబు నీ యల్పజీవులు
సాధించుటకు పుట్టి సమసిపోవు ?
ముఱికి మంచములందు పెరిగి నులక మధ్య
కుట్టుచుండు జనుల కొంపదీసి

ఆ వె. బాధ గలుగజేసి బోధించు నల్లులు
శత్రుతను ఎరుంగ సోమరులకు
కునుకు బట్టినంత కుట్టి యీ నల్లులు
తట్టిలేపు శత్రుతగను బ్రతుక.

చీమలు

[illegible] చెప్పవలయునన్న
[illegible] జీవితమున సాటి యివియె
[illegible] పావదే పన్నగం
[illegible] తెల్పెను గదా మునుపె సుమతి
[illegible]గా తీరి పరుగిడు చీమల
మెలకువ యెంతయో గొలుపువింత
[illegible] యెరనైన చీమలు
మూకుమ్మడిగ చేరి మోయునప్పుర ।

[illegible] లేదేమొ మనకునిట్టి
[illegible]వలయును, ఐక్యతా భావములును !
[illegible] గనమె నిస్స్వార్థ బుద్ధి ?
[illegible] మేలు మనకన్న చెలిమి బలిమి.

[illegible] కండ్లు చెవులున్నవో లేవొ
మెదడునూ లేదని మొదటె మనకు
[illegible]సే గాని యవియును మనకన్న
మించినయట్లు మెప్పించుచుండు
వర్షము త్వరలోనే వచ్చుట పసిగట్టి
తెలిసికోగల్గునే తెలివిచేత ?
ఆహారములనివి యత్యంత నిపుణతన్
పొదుపు గావించునే బుద్ధిచేత ?

గీ. వాని సైగల జూచిన మానవులకె
అంతు తెలియని యంతగా వింతగొలుపు
ఎట్లు రానున్న యాపద లెరుగునొర ?
తిరుగు మార్గమునుంబట్టు తెలిసినట్లు ?

సీ. కొన్ని చోట్లను చూడకుక్కలే యెక్కువ
యనిపించుచుండును జనులకంటె
మునిసిపాలిటివారు ముఖ్యముగా దీని
పట్టి చంపించరే పట్టుదలను ?
ఎక్కడ జూచినా కుక్క కాటులచేత
చనిపోవుచుందురు జనులు తరచు
ఎందరుగైకొంద్రు "ఏయార్వివేక్సిను"
చాలినంత వరకు సక్రమముగ.

ఆ వె. ఎంతవరకు నయమొ యింజెక్షనులకుసూ,
జనులు చచ్చుచుంద్రు జబ్బుముదిరి
ఎందుకనియొ కుక్కలింత యెక్కువగాను
సాకుచుందురౌర, లోకులిపుడు,

సీ. అక్కటా! ఒకరోగి కుక్క కరచెనని
యాసుపత్రికివచ్చి యాదినుండి
"యే ఆర్ వి" సూదులనే మారకుండగా
వేసికొనుచునుండు వైద్యుచెంత
పూర్తిగాకయే "హైడ్రొఫోబియా" యను జబ్బు
తరచుగా వానికి దాపురించు
వైద్యమేలేదనీ చోద్యంబుగానుండు
చావు నిశ్చయమె యీ జబ్బుసోక

ఆ. వె. పేదుడయినగాని, ధీరుడైనంగాని,
ధనికుడయినగాని, దైవమయిన!
పిచ్చికుక్క కరువ వచ్చిన యీ జబ్బు
చావురేటు నూరుశాతములగు.

జ్వ ర ము లు

అంటువ్యాధులు

అనారోగ్యమను నటువంటిది మనకు యెట్లుకలుగుచున్నది, మనము తినునటువంటి ఆహార పదార్ధములను బట్టి, మనము త్రాగునట్టి పానీయముల ననుసరించి, మనము పీల్చుకొనుచున్న గాలినిబట్టి ముఖ్యముగా మనకు శారీరక సంబంధమయి నటువంటి వ్యాధులు సంభవించుచున్నవి. రోగము కలుగుటకు కారణమయిన సూక్ష్మక్రిములు పైచెప్పి నటువంటి మనకు ముఖ్యమయినటువంటి గాలి, నీరు ఆహారములద్వారా ఒకవ్యక్తి నుండి మరియొక వ్యక్తికి వ్యాపించుచున్నవి,

ఈ సూక్ష్మక్రిములు ఈగలు, దోమలు, దుమ్ము, మలినము మొదలగు వానిద్వారా గాలి, నీరు, ఆహారమును కలుషితము జేయుట వల్ల, అటువంటి వానిని మనము స్వీకరించుట మూలముగా వ్యాధులు ఉత్పత్తిఅగుచున్నవి వీనినే అంటువ్యాధులు అనికూడ అందురు. కలరా, టైఫాయిడ్, మలేరియా జబ్బులు, మశూచికము మొదలగు అమ్మ వార్లు, డిఫ్తీరియా, రెడవాయువు, కక్కువాయిదగ్గు, పోలియో, యిటు వంటివి అంటువ్యాధులు. వీటిని నివారించుటకు యింజెక్షన్లు యున్నవి. మనము తినే ఆహారము, త్రాగేనీరు శుభ్రముగా నుంచుకొనినట్లయితే అంటువ్యాధులు వ్యాపించనీయకుండా చేయవచ్చును.

అంటువ్యాధులు కానివి మరికొన్ని జబ్బులు

మనము ప్రమాదములకు గురియైనప్పుడు గాయములు కలుగుట కూడ అనారోగ్యమునకు దారితీయును. మరియు పుట్టుకతోనే కొన్ని అంగవైకల్యములు సంభవించవచ్చును. మూగ, చెముడు అంధత్వముకూడ పుట్టుకతోనే కలుగవచ్చును. కొన్ని జబ్బులు ముఖ్యముగా రక్తపోటు, మధుమేహము, ఉబ్బసము యిటువంటివి వంశ

పారంపర్యముగా వచ్చుచుండును. అవి అంటువ్యాధులు కావు. మానసిక రోగములు మన యొక్క నడవడికల యందలి అవకతవకలవలన కలుగవచ్చును. మరికొన్ని రోగములు మన యొక్క దురలవాట్లవలన సంభవించవచ్చును. దురలవాట్లవలన శరీరబలహీనత గలిగి, అంటువ్యాధులకు గురికావచ్చును. దుర్మార్గపు ప్రవర్తనలవలన కలుగవచ్చును. పులుసు కారములు తినుటవలన కడుపులో పుండు కలుగవచ్చును. ఆశాపిశాచమునకు లోనై, కోపోద్రేకములతో నుండు వారిలో రక్తపోటు అధికముగా వచ్చును. నరముల బలహీనము కలుగవచ్చును. గుండె జబ్బులుకూడా కలుగవచ్చును.

వైరసు సంబంధమయిన వ్యాధులు

మశూచికములు, పోలియో, డిఫ్తీరియా, కక్కువాయిదగ్గు యిటువంటివి. అమ్మవార్లు అను పేరుతో కొన్ని జబ్బులు, అట్లామ్మవారు, గవుదల అమ్మవారు. తట్టమ్మవారు, (Chickenpox, Mumps, Measles) అనికూడా కలవు,

మరికొన్ని వ్యాధులు రెడవాయువని, దెబ్బలు తగిలిన వారిలో సంభవించును. పిచ్చికుక్క కరచుట చేత "హైడ్రోఫోబియా" యను వ్యాధి కలుగును, తలకు గాయము బలముగా తగిలి నయము అయిన కొన్ని సంవత్సరములకు మూర్ఛ అను జబ్బు "Epilepsy" కలుగవచ్చును. ఇవిగాక బాలింతలలోను, గర్భవతులలోను, వాయు సంబంధమయిన జబ్బులు రావచ్చును. రక్తములో మార్పువలన ఉబ్బసము వంటి జబ్బు రావచ్చును. (Eosinophilia) జలుబు, ఒంటె చెంపనొప్పి మొదలగు జబ్బులుకూడ రావచ్చును రోగములను కొన్నింటిని నివారించుటకు యింజెక్షన్లు ఉన్నవి. సకాలములో వీనిని చేయడము చేత శరీరములో యీ జబ్బులకు యిమ్మ్యునైజేషన్ కలుగుతుంది.

రోగ కారణములు

ఆహార పానీయముల ద్వారా వచ్చు జబ్బులు కడుపునొప్పి, అజీరితి, విరేచనములు, వాంతులు, మలబద్ధకము, కడుపులో పుండు, మొదలగునవి కడుపు సంబంధించిన జబ్బులు, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన జబ్బులు క్షయ, దగ్గు, ఉబ్బసము ముఖ్యమైనవి. కక్కువాయి దగ్గు కూడా ఒకటి. మూత్రపిండములు దెబ్బతిని బలహీనమయి జబ్బుకు గురి కావచ్చును. నెఫ్రైటీసు (Nephritis) అని అందురు.

గుండెకు రక్తనాళములకు సంబంధించిన జబ్బులు కలవు. పక్షవాతము, దృష్టిలోపము, దంతముల జబ్బులు యెన్నో కలవు. రోగ కారణమయిన సూక్ష్మజీవులు ఆహార పానీయములద్వారా ఈగల మూలముగా ఒకరినుండి మరియొకరికి సులభముగా వ్యాపించి యీ జబ్బులను కలుగజేయుచున్నవి. కాబట్టి ఆహార పానీయములు యెంతో శుభ్రముగా నుంచవలయును. ఈగలను వృద్ధికాకుండా చూడవలయును.

జ్వరములు

జ్వరము లనేక రకములు. శరీరములోని ఉష్ణము యెక్కువగుట జ్వరము అందురు. చాలా విధములయిన జబ్బులకు జ్వరము వచ్చుట ఒక లక్షణము. కురుపులు, పళ్లనొప్పి, గాయములు. కడుపునొప్పి, క్షయ, దగ్గు, రాచపుండ్లు. మశూచికము మొదలగు వైరసు వ్యాధులు, మరి యే విధమయిన జబ్బు అయినను సూక్ష్మ క్రిముల సంబంధముగా గలిగినచో దానికి జ్వరము ఒక ప్రత్యేక లక్షణము. కాని ముఖ్యముగా జ్వరమే ప్రధానముగా కొన్ని జబ్బులున్నవి. టైఫాయిడు, మలేరియా, యిన్ఫ్లుయంజా అనునవి ముఖ్యమయినవి.

టైఫాయిడ్ :— టైఫాయిడు జ్వరము కడుపుసంబంధమయిన జ్వరముగా వచ్చును. దగ్గు ఉండదు. కడుపులో అజీరితి నొప్పి కొద్దిగా

నుండవచ్చును. ఈ జ్వరము చాల పెద్దది. మూడు వారముల వరకు విడవకుండా బాధించునటువంటి మొండిజ్వరము. ఈజ్వరమునకు క్లోరో మయిసిటిన్ గొట్టము మాత్రలు తగిన మోతాదులో క్రమముగా వాడి పథ్యముగా నుండిన జ్వరము క్రమీణ తగ్గిపోగలదు. కాని, విశ్రాంతి, పథ్యము చాల అవసరము. అశ్రద్ధ చేసినచో జ్వరము మరలా రాగలదు "దానిని రిలేప్సు" అంటారు. ఈ జ్వరమువలన యితర కాంప్లికేషనులు సంభవించవచ్చును. రెండు మాసముల వరకు విశ్రాంతి, పథ్యము అవసరము.

మలేరియా :— రెండు మూడు రకములుగా మలేరియా, చలితో తీవ్రముగా వచ్చును. ఈ జ్వరము దోమలద్వారా మరియొక వ్యక్తికి వ్యాపించును. రోజు విడచి రోజు పైమ ప్రకారము చలితో ప్రారంభించి, జ్వరము రోగిని బాధించును. ఈ జ్వరమునకు మందు క్వైనా మాత్రలు, జ్వరము ననుసరించి తగిన మందు మోతాదులతో వైద్యుని సలహా ననుసరించి వాడినచో ఈ జ్వరము నయమగును.

ఫైలేరియా:—దోమల సంబంధముగా బోదకాళ్ళు కలుగజేయు నటువంటి జ్వరము. బోదకాళ్ళేగాక, యెలిఫెంటాయిడు స్క్రోటము మొదలగునవి కూడా ఈ వ్యాధివలన కలుగును. ఈ జ్వరమునకు కూడా చలి యెక్కువగా వచ్చును. గజ్జెలలో బిళ్ళలు వాయును. నొప్పి తీయును. ఈ జ్వరము సంబంధమయిన క్రిములను సంహా రించుటకు హెట్రజాన్ మాత్రలను వాడుదురు. బోదకాళ్ళు పూర్తిగా తగ్గుట అనునది యుండదు. "Florocid" వారమునకు ఒక యింజెక్షను చొప్పున నాల్గు వారములు యిచ్చెదరు, లేదా "Filartin" యింజెక్షన్లు సక్రమముగా తీసికొనవలయును.

"మశూచికము మొదలగు అమ్మవార్లకు":-జ్వరము వచ్చుచుం డును. దగ్గు వంటిమీద రేష్‌వచ్చును. అదే విధముగా డిఫ్థీరియాకు,

పోలియో మయిలైటీసుకు కూడ జ్వరము తీవ్రముగా వచ్చును. జబ్బుకు తగిన మందులు వాడడముచేత జ్వరము తగ్గిపోవును.

క్షయ, రాచపుండ్లు మొదలగువానికి కూడ :- జ్వరము వచ్చుచుండును. జ్వరము వ్యాధి యొక్క సూక్ష్మక్రిముల తీవ్రమయిన హాని వలన వచ్చును. చీముగా సూక్ష్మక్రిములు పుండ్ల నుండి బయటికి వచ్చి యితరులకు కూడా వ్యాపించవచ్చును.

జ్వరములు

సీ. ఎంతైన బాధల వివిధ జ్వరంబుల
కెందరో గురియగు చుందురకట!
ఇన్ఫ్లుయంజా వచ్చు నిల్లాది విడువక
జ్వరము దగ్గును గల్గి త్వరితగతిని
టైఫాయిడు జ్వరము టైము నిర్ణీతమై
మూడు వారంబులు వీడకుండు
వచ్చు "మలేరియా" వణికించు గుణముతో
చలియు వేడియు రెండు కలసియుండు

ఆ. వె. ఇంకొక రకమైన "బ్రోంకోనిమోనియా"
వచ్చు శిశువులకును హెచ్చుగాను
వైరసు జ్వరమును వేరే జ్వరంబులు
కలవు మానవాళి కర్మకొలది.

సీ. జ్వరము లక్షణములు తరచు చూడగవచ్చు
కాయమునకు జబ్బు కలిగినంత
రోగకారణముల బాగుగా శోధింప
సూక్ష్మ జీవులచేత సోకు జ్వరము
వాని యుత్పత్తిచే వచ్చు జ్వరములందు
వేడిమి యెక్కువ జూడవచ్చు
అంటువ్యాధులకును, అమ్మవారలకును
గాయము పుండ్లకు గలుగు జ్వరము

ఆ. వె. పచ్చకామెరలకు వచ్చును ముందుగా
వేక్సినేషనులకు వెనుకవచ్చు
క్షయకు జ్వరమువచ్చి నయమగువరకుండు
రాచపుండులకును కాచుజ్వరము.

జ్వరము లక్షణములు

సీ. నోరుచేదగు, మేననొప్పు లధికమౌను
జఠరరసముతగ్గు, జ్వరమువలన
ఆకలియే యుండ దన్నము తినుటకు
అరగదు తినిననూ జ్వరముచేత
మలబద్ధకంబగు, కలుగు నజీరితి
తలనొప్పి యధికమౌ తాపముండు
పథ్యమందు కనియె అత్యావసరమగు
జ్వరము పూర్తిగ తగ్గువరకు విధిగ

గీ త్రాగి పానీయములు కొన్ని దాహమున్న
లంకణములున్నచో రోగ లక్షణములు
జ్వరము. చేదునుతగ్గు సత్వరముగాను
ఆకలనిపించ, తినవచ్చు నన్నమపుడు.

సీ ఇన్ఫ్లుయంజా జ్వర మితరుల వ్యాపించు
సులభముగా గాలి సోకినంత
దగ్గు, జలుబుచేత తబ్బిబ్బులగు రోగి
తలనొప్పి తుమ్ములు కలతపరచు
వైరసు జ్వరమందు రౌర విజృంభించు
వాడ వాడలకును వాయువందు
రెండు మూడు దినములుండు నీ విధముగా
తగ్గు నామీదట దాని కదియె!

గీ. తగిన విశ్రాంతి యిచ్చిన తగ్గు జ్వరము
దగ్గు బలహీనతయు కొంత తడువునిలచి
దీర్ఘవ్యాధియే యున్నట్లు దిగులుగొలుపు
వ్యాధి నయమగు వారము వ్యవధిలోనె.

జ్వరము మలేరియా

సీ. వణికించు గుణముతో వచ్చు "మలేరియా"
కాల నిర్ణీతమై కఠినముగను
దోమలందుండెడి నీ మలేరియా సూక్ష్మ
జీవు లింకొకరికి జేరగలవు
మనల దోమలుకుట్ట, జని రక్తనాళముల్
యెఱ్ఱకణంబుల నెరగదినుచు
ప్రబలమై వ్యాధిగా ప్రతిరోజు చలితోడ
వణికించు జ్వరముతో వచ్చుచుండు

గీ. ఈ జ్వరము క్వైనైన్ మందుచే నెంతగానొ
త్వరితముగ నయంబును జేయతరము నగును
దోమలను నశింపంజేయ తొందరగను
వైద్యశాఖలు పని చేయవలసియుండు.

సీ. వచ్చునిమోనియా వయసు తక్కువయున్న
శిశువులయందు విశేషముగను
జలదోషమును మరి, చలిగాలియును జేరి
ఊపిరితిత్తులం జూపునెమ్ము
అధిక జ్వరంబును, ఆయాసమును, దగ్గు
తిబ్బిబ్బుచేయు లేదరల నతిగ
బాక్టీరియా చాల బలముగా వృద్ధియై
బాధించు శిశువుల ప్రాణ భీతి.

గీ. తగిన వైద్యునికింజూపి తక్షణంబె
మందులిప్పించ వలయునే మారకుండ
అన్ని జాగ్రత్తలను జూచుటవసరంబు
దక్కవచ్చును గండముదప్పి శిశువు.

జ్వరములు - మూఢనమ్మకములు

సీ. మామూలు జ్వరమని మరి సంధులనియెడి
నశ్రద్ధ శిశువుల యందు తగదు
మందు లిచ్చుటమాని, మంతరింపులువేసి
తాయెత్తులనుగట్టి, తంత్రములను
ముడుపులు, మొక్కులు, ముదిరిన పోట్టేళ్ళ
కోడిపుంజులు జూపి వేడుకొనిన
రోగలక్షణములే లాగు నశించును?
తగిన వైద్యములేక తగ్గు నెటుల?

గీ. మందు లిప్పించవలె మూఢమతులుగాక
తల్లిదండ్రులు బిడ్డకు తక్షణంబె
అన్నివిధముల పథ్యంబు లనుసరింప
నయముకావచ్చును జ్వరము; భయములేదు.

సీ. తొలిరోజు జ్వరమని తలచుకో పనిలేదు
తగిన విశ్రాంతి, పథ్యంబుచాలు
ఎక్కువ జ్వరమున్న, ఒక్క "నొవాల్జినా"
"మైక్రొఫైరిన్" అను మాత్ర గాని
పూట కొక్కటిగ ముప్పూటలు సేవింప
జ్వర మదే తగ్గు సత్వరముగాను
అది "మలేరియ" జ్వరమని తోచినసైన
"క్లోరోక్విన్" మందు గైకొనుట మేలు

ఆ. వె. దగ్గు జలుబులున్న తగ్గింప, "ఓరిసల్"
"సి" విటమినులను స్వీకరించు
ఆలసింపకు మరి నాలుగోరోజున్న
వైద్యుచెంత కేగవలసి యుండు.

జ్వరమునకు వైద్యము

సీ. ఆల్జిన్లు, పైరిన్లకై దారుదినములు
తగ్గక యున్నచో తత్ జ్వరంబు
"టైఫాయిడ"గునని తగిన వైద్యునిచేరి
తీసికొనుడి మందు దిట్టముగను
పొందవలయు తగు మందులు, సలహాలు
జ్వరముతగ్గెడి యంత వరకు రోగి
దగ్గధికంబయి తగ్గక యున్నచో
ఊపిరి తిత్తులం దుండు నెమ్ము

గీ. తెలిసికొనుటకు యెక్స్‌రేను తీసి చూచి
రక్తమును, గళ్ల శోధించి యుక్తమైన
మందువాడుము, వైద్యుని మాట వినుము
పడక, విశ్రాంతివలయును పథ్యములును.

సీ. దోమకాటున గల్గి దుర్భరమనిపించు
ఫైలేరియా జబ్బు బాధగొల్పు
చలియు జ్వరముతోడ కలవర పెట్టును
గజ్జలలో వాపు గానుపించు
కాలియందా మీద కనిపించు నా వాపు
తగ్గిపోవుచునుండు దాని కదియె
అప్పుడప్పు డటుల తప్పక జ్వరముతో
కాలు వాయుచునుండు చాలసార్లు

ఆ. వె. చివరిదశను వాపు స్థిరముగా నిలచును
కాలియందు బోదకాలనంగ
బీజములను వాపు పెద్దగా చూపించు
చెడ్డవాపువచ్చు చేతులకును.

245

బోదకాలు

సీ. బోదకాలను శిక్ష భువిని మానవులకును
ఏ పాపములచేత చూపబడునొ!
మోయలేనంతటి మోతగా బరువెక్కి
పోవుచుండును కాలు లావుగాను
కర్మచాలక నొక్క కాలికే గాకుండ
నుండును తరచుగా రెండుకాళ్ళ
పరువులిడుచు నుండు ప్రాణుల కక్కటా
గుదిబంతగా నుండు నదితలంప

ఆ వె. సంచితంబనియెడి సంచి దుష్కృతములు
జారి బీజములకు చేరె ననగ
గువ్వయంత రోగి గుమ్మడికాయంత
బుడ్డ మోయుకొరకు పుట్టెనవుర

దోమలు

సీ. హానికరంబగు నటువంటి దోమల
చుట్టు ప్రక్కల చాల చూడవచ్చు
చెత్తకుప్పలయందు, చీకటి మూలల
మురుగు గుంటలయందు పెరుగు నతిగ
ఏమి దయాళువో దోమల నింతగా
పెంచు దైవం బీ ప్రపంచమందు!
పవలంత కష్టించి పడుకొన్నచో రాత్రి
హాయిగా నిద్రింప నీయకుండ

గీ. సింగి నాదంబు చేయుచు చెవులచెంత
తట్టి లేపునొ యన్నట్లు కుట్టుచుండు
దుష్టవ్యాధుల రెంటి నీ దోమలతిగ
వ్యాప్తిచేయును వేలాది వ్యక్తులందు.

బోదకాళ్ళు

సీ. పరుగులెత్తక చాలపదిలంబుగా బోవ
బాధించు ననిపించు బోదకాళ్ళు
సంసార భారంబు చాలదోయన్నట్లు
దోమలీ బరువుకు దోహదములు
సొరకాయ బరువంత వరిబీజములతోనొ
యేనుగకాళ్ల నోమానవులిల
సాగరమనునట్టి సంసారమును నీడ
వలె జీవితాంతము వాపుగలిగి!

గీ. వింత వింతైన జబ్బు లత్యంత కష్ట
తరము భరియింప శిక్షగా ధరణి నరులు
పాప భూయిష్టమగు జన్మ ఫలితములను
అనుభవింతురు బోదకాలందు ఒకటి

సీ. జ్వరము వాపును రెండు తరచుగా వచ్చుచూ
గజ్జలలో వాపు గనిన యపుడు
రక్తంబు నొక యర్ధరాత్రి పరీక్షింప
సూక్ష్మక్రిముల నందు చూడవచ్చు
పుచ్చుకోవలయును ఫ్లోరాసిడ్ సూదులు
ఆదియందే యాప బోదకాలు
దిన మారు మాత్రలు తినవలె హెట్రజాను
రెండు వారంబులు నిండువరకు

గీ. ఇతరులకు బోదకాళ్లజబ్బు లింటియందు
దోమతెరలను వాడిన తొలగవచ్చు
ముఖ్య గమనిక యిదియేను మొదట తెలియ
దోమలను చంపు పథకము దొరలచింత.

టైఫాయిడు జ్వరము

సీ. అన్ని జ్వరములకు మిన్నగా టైఫాయి
డను నది బాధించు మనుజులందు
దీని సూక్ష్మక్రిముల్ తెలియకుండా మన
యన్నపానంబుల యందు గలసి
యుదరంబునంజేరి యుత్పత్తి యగుచుండు
నధిక సంఖ్యను జ్వరమగుపడుటకు
వలయు టాక్సినులను గలిగించు రక్తంబు
నందు నీ విషజీవులతిరయమున

ఆ. వె. జ్వరము లక్షణముల త్వరిత గతిని జూపు
తీవ్రతరముగాను దిన దినంబు
యేంటిపైరెటిక్సు కేమాత్రమును తగ్గ
నట్టి దీ జ్వరమని యరయతగును.

సీ. టైఫాయిడు జ్వరము తగ్గిపోయిన గాని
పాటించవలయును పథ్యములను
విస్మరించదగదు విశ్రాంతి నారోగి
నెలల పర్యంతమూ నియమముగను
తరచుగా కొందరన్ కురులూడిపోవును
తనువు లావెక్కునా మనుజులందు
ఈ లక్షణంబులవేల గల్గునో గాని
చురుకుదనము చాల వరకు తగ్గు

గీ. కుంటుపడును జ్ఞాపకశక్తి కొంతవరకు
ఆటపాటలందాసక్తి లోపె యగును
వాడవలయును టానిక్సు వలయునన్ని
బలమునూ రక్తపుష్టియు గలుగువరకు

సీ. కడుపు ప్రేవుల పుంతు గల్గును టైఫాయి
          డను నట్టి జ్వరమున కాదియందె
కడుపుబ్బరము, కొంత గడబిడయునుండు
          ననిపించు రోగి కా దినము నుండి
తగిన విశ్రాంతి పథ్యం బమరవలయు
          నీ దీర్ఘ జ్వరమున కెంతగానొ
పండ్లరసంబునూ, పాలునూ గ్లూకోజు
          మాటి మాటికి త్రాగ మరువరాదు

ఆ. వె. "సీ" విటమినుతోడ చేర్చి బీకాంప్లెక్సు
తీసికోవలె ప్రతి దినము రోగి
కార్టిజోను మందు కలుపవలసియుండు
త్వరితగతిని తగ్గ జ్వరము తరచు.

సీ. ఏ జ్వరమునకైన నీయందగు తొలుత
          కామాక్విననుమందు ఖచ్చితముగ
ఆమీద రోగికి యాంటీబయోటిక్సు
          పెట్టిడు సల్ఫాను పెట్టవచ్చు
నాల్గు రోజులకునూ నయముగాకున్నచో
          టైఫాయిడుగ దాని తలపవలయు
గొట్టము మాత్రలు "క్లోరొమైసిటీను"
          వైద్యుని సలహాను వాడవలయు.

గీ. ఈ జ్వరమునకు దగ్గుండ దించుకయును
ఉండవచ్చు నజీరితి యుదరమందు
పూసినట్లుండు నాలుక పొంగిపోయి
చలిజ్వరము కంటె చెడ్డది చాలరెట్లు.

సీ. టైఫాయిడు జ్వరము తగ్గినంతనె రోగి
అన్నము తినరాదు ఆతురతగ
కడుపులోపల పుండు కలతరేగెనొాయన
జ్వరము వెన్వెంటనే తిరగబడును
దీనినే వైద్యులు తెల్పెదరు " రిలాప్సు "
అనునట్టి పేరుతో ఘనముగాను
ముందుమాదిరె ఆ మందులు. పథ్యము
లవసరంబగు జ్వరమాగు వరకు.

ఆ. వె. ద్రవ పదార్థములను దండిగా గైకొని
యుండవలయు పథ్య మోపికగను
జావ త్రాగవలయు సావకాశంబుగా
ఆకలున్న గంజి అప్పు డపుడు.

సీ. అతిభయంకర మనియనెడి "టైఫాయిడ్కు"
క్లోరొామైసిటిను కన్గొనక ముందు
మూడువారంబులు మొండిగా రోగిలో
వదలకుండా వేడి వచ్చుచుండు
పథ్యంబుతోనె తా బలహీనమయిపోయి
యుసురులే గోల్పోవు నొక్కొకతరి
బ్రతికి బయట బడుటతి కష్టమనిపించు
తగిన మందులు లేక దారుణముగ.

గీ. నేడు" టీయేబి " వేక్సిన్లు వాడినంత
ఆదిలోనే జ్వరంబును ఆపవచ్చు
వచ్చినా క్లోరొామైసిటిన్ వలన జ్వరము
నయము చేయంగ వచ్చును భయములేదు.

పచ్చ కామెర్లు

పచ్చకామెర్లు

ఒక్కొకలి మందగిల్లి ఒంటిలో నీరసముగా తోచుచూ మూత్రము పచ్చగా పోవుటను గమనించినచో కొద్దిగా జ్వరము కూడా యున్నట్లు అనిపించుచూ ఆమీద కండ్లుగూడా పచ్చగా తిరుగుట సంభవించుటను గమనింపవచ్చును. మరియూ విరేచనము తెల్లటి రంగుతోనగుచు, కడుపులోనొక విధమయిన అజీరితి, ఉబ్బరము, ఒక్కొక్కతరి వాంతులు అగుట గమనించిన ఈజబ్బు పచ్చకామెర్లు అని తెలుసుకోవచ్చును. కాలేయము కొంచెము పెద్దది కావచ్చును. మరియు నొప్పిగా కూడా కడుపులో కుడివైపున కనిపించవచ్చును. ఈజబ్బు గల రోగికి విశ్రాంతి చాలాముఖ్యము. క్రొవ్వుపదార్థములు యేమాత్రము లేనటువంటి ద్రవపదార్థములు తీసుకోవలసియుండును. గ్లూకోజు కలిపి బత్తాయి పండ్లరసము యెక్కువగా త్రాగవలసియుండును. పులుసు కారములు వాడరాదు.

వైద్యము విషయము ముఖ్యముగా ఈప్రాంతములలో నాటు మందులు తీసికొనుట, కొంతరు యిర్రిటేంట్సు (కాలిపించుకొనుట) యిటువంటివి పరిపాటి. కనీసము రెండు మూడు వారములయినా కఠిన పథ్యము లుండవలయును.

ఇంగ్లీషు మందులు కూడా బాగుగానే పనిచేయును. విటమిను "సి" Liv 52 వాడుట అవసరము. యాంటిబయొటిక్సు, కార్టిజోన్సు మొదటివారము రోజులు తగిన మోతాదులలో యివ్వవలసియుండును. విరేచనము సక్రమముగానగుటకు మేగ్సల్ఫ్ లేక లేక్సేటివ్‌లు రోజూ వాడవలయును. వారమున కొకసారి మూత్రము పరీక్షచేసి బైలు సాల్ట్సు, బైలుపిగ్మెంట్సు తగ్గుచున్నది లేనిది గమనించవలయును. వీలయినచో రక్తపరీక్షలు కూడా చేయించతగును. కాలేయము పెద్దది

గాకుండా యుండునటుల గమనించవలెను. రోగిని వైద్యుని పర్యవేక్షణ లోనే యుంచుట అవసరము. కనీసము రెండు నెలలు అన్నిజాగ్రత్తలతో నుండవలయును. క్రమేపి ఆకుకూరలు, కాయకూరలు తీసికొనుచు బాగుగా ఉడికిన పదార్థములనే భుజించుచు, క్రొవ్వుపదార్థములను బొత్తిగా కొన్ని నెలల వరకు విసర్జించవలసియుండును

పచ్చకామెర్లు

సీ. కాలేయమున జబ్బుకల్గున ద్దానినే
పచ్చకామెర్లు పదుగురంద్రు
ఆకలి తగ్గుట యతిముఖ్యమైనట్టి
లక్షణ మీజబ్బు శిక్షగాను
"బైలు" సంబంధమౌ మైలు పదార్థంబు
దేహమందంతట తెలియనగును
మూత్రము పచ్చగా నేత్రముల్ పచ్చగా
తనువంతయును పచ్చదనమె ముదర

గీ. బైలుసాల్టు ఫిగ్మెంట్సును కాలుమడిని
పెట్టుచేసిన విశదమై తెలియనగును
పసుపురంగగు నీరుడు పడినకూడు
మలము తెల్లగానగు జబ్బు వలనచూడ

సీ. పచ్చకామెరులకు నచ్చెరువుగ కండ్లు
వసుపుపచ్చనగును ప్రథమమందు
అంతకన్న ముందే యాకలితగ్గును
కలుగునజీరితి కడుపునందు
కాలేయమున నొప్పి కనిపించు కొద్దిగా
జ్వరము రావచ్చు నుబ్బరమునుండు
నీరసంబుగనుండు నీరుడు పచ్చగా
మారును పచ్చకామెరుల వలన

తే. గీ. నాటుమందును వరుసగా నాలుగైదు
పూటలిత్తురు పథ్యము పొందుపరచి
అందుమీదట విశ్రాంతి యవసరంబు
రెండు మాసములైనను నిండువరకు

సీ. "నేలఉసిరి" యాకు చాలా ముఖ్యంబుగా
పచ్చకామెరులకు పసరుజేసి
వాడెదరందరు వారము కొకసారి
పాలు బెల్లముతోడ పథ్యముంచి
వలయుచో రెండవవారము దేరీతి
నిచ్చెదరీమందు నచ్చినంత
పసరు తలంటుగా పట్టింత్రు కొందరు
వారమునకు నొకసారి యదియు

ఆ వె. ఎందుకో తెలియదు ఇంగ్లీషు మందులు
పచ్చకామెరులకు పట్టవనుచు
కాలిపించుకొంద్రు చాలా చిత్రంబుగా
తగ్గిపోవునౌర దానికదియె

సీ. పచ్చకామెరులట్లు పసరు పథ్యములతో
నయముగాకున్నచో నియమముగను
కారణంబే వేరు కావచ్చుననుకొని
మలమును, మూత్రంబు. మరియు రక్త
సంబంధమైనట్టి శాస్త్ర పరీక్షలు
చేయించవలె వైద్య సాయమునకు
ఆమీద తగురీతి నాలోపతీమందు
లిప్పించ వలయును తప్పకుండ.

ఆ. వె. రోగముండ తగదు రుణ శేషమును మరి
శత్రుశేషములును సాదృశములు
కలుగవచ్చు హాని కాలేయమునకెయా
వ్యాధి ముదిరినంత వ్యసనములను.

సీ. ఉత్తమంబని తోచు నుద్దేశమిది నాది
పచ్చకామెరుల దృక్పథమునందు
నాటు వైద్యంబుతోబాటు "ఆలోపతీ"
మందులు తగురీతి పొందుపరచి
ఒసగిననే హానియుంతదు మరియునూ
రోగక్రిములె యున్న రూఢిగాను
నశియించి పూర్తిగా నయమగు నీజబ్బు
కాంప్లికేషను లించుకయును లేక

ఆ. వె "సీ" విటమును చాలచేర్చి. రిస్ట్రెక్లిను
గొట్టముల నొసంగి. బెట్నలాను
ఇవ్వవలయు మరియు లివ్ ఫిఫ్టిటూయును
వైద్యుల సలహాను వలయురీతి

సీ. పచ్చకామెరులకు పథ్యంబు విషయముల్
విశదీకరించెద వివరముగను
క్రొవ్వు పదార్థముల్ కొంచెమైననువాడ
కూడదు తిండిలో కొన్నినాళ్ల
బత్తాయి పండ్లను పదియైనగాని గ్లూ
కోసుతో త్రాగుము జూసుగాను
మజ్జిగ యన్నమే మరి మరీ తినవలె
త్రాగుమా మజ్జిగే తనివితీర

గీ. రెండు వారంబు లీరీతి నుండతగును
అందుమీదట కొద్దిగా ఆకుకూర
కాయగూరలు తినవచ్చు తీయగాను
పులుసు కారము నూనెలు పొదుపుమీర.

టాస్పితైటీసు

టాన్సిల్సు

పిల్లలు చక్కగా పెరుగకుండా తరచుగా జ్వరము, దగ్గు గలిగి గొంతులో నొప్పి యని చెప్పుచు, మ్రింగుటకు కష్టముగా నుండు ననుచు. చక్కగా ఆటలాడుకొనక, ఉషారుగా లేకున్నచో వారిలో ముఖ్యముగా "టాన్సిల్సు" పెద్దగా నుండుటయేగాక, పుండగు చుండును. అందుమూలమున ఆహారము సరిగా తీసికొనక నీరసముగా నుందురు. గొంతు పరీక్ష చేయించినచో నోటిలో నిరుప్రక్కల గోలీలు లేక నిమ్మకాయలంత పెద్దవిగా టాన్సిల్సు పెరిగి పుండయి యుండును. తల్లిదండ్రులు దీనిని ముఖ్యముగా గమనించి తగిన వైద్యము చేయించి టాన్సిలైటీసును, నయము చేయించవలయును. మందులతో పూర్తిగా నయముగాకున్నచో "టాన్సిలెక్టమీ" అను ఆపరేషను తగిన స్పెషలిస్టుల ద్వారా చేయించవలసి యుండును. టాన్సిలైటీసు ముఖ్యముగా 4-12 సంవత్సరముల వయసు లోపల నుండువారికి ఎక్కువగా వచ్చుచుండును. చల్లటి తినుబండారములు తినుటచేతను, చల్లని గాలి తగులుటచేతను, నోరు శుభ్రముగా నుంచుకొనక యుండుటచేతను, పిప్పిపండ్లుండుటచేతను, టాన్సిల్సు పెద్దవయి పుండగుచుండును. ఈ కారణములను తొలగించుకొన్నచో గొంతు పుండగుట తక్కువగా నుండవచ్చును, ఈ జబ్బు విషయము అశ్రద్ధచేసినచో పిల్లలు చక్కగా పెరిగి అభివృద్ధిలోనికి రాజాలరు. తల్లిదండ్రులు యీ విషయములు చక్కగా గమనించవలసి యున్నది.

టాన్సిలైటీసు

1. ...టాన్సిల్సు రెండు గోలీలమాదిరి
పిల్లల గొంతువద్ద పిల్లలకును
...గా పెరిగి పెద్దవి యగుచుండును
మ్రింగుతే కష్టమౌ మితముమీర
...బాధించుచూ తగ్గుచూ హెచ్చుచూ
...చుండు నీ రెండు గుండ్లు
...టాన్సిలైటీసని యందురు
అధికముగా పిల్ల లందెవచ్చు

2. ...వే నెవగరు అనుకున్న రీతిగా
...తినునరీతి తినరు మరియు
...పాటలందు ఆసక్తి యుండదు
...పిల్లలుబల చదువలేరు

3. ...నొప్పియుటంచు గోల పెట్టుచునుండు
పిల్లలి టాన్సిల్సు పెరిగియుండు
...గా జ్వరమునూ, కొంచ కొంచ దగ్గునూ
గొంతులో పుండ్లుండు గుండ్లుగాను
...బాగుగా మ్రింగజాలనటంచు
...నగానె టాన్సిల్సు నరయతగును
కూలుద్రింకులు త్రాగి గొంతు నొప్పన్ననూ
టాన్సిలైటీసును తలచవలయు

4. మంటి ...మొటిక్సు వెంటనే యీయతగును
...మున నుంచవలె బాల బాలికలను
శీతలముల్లట్టి వారికి చేరనీక
...నలహాలు పాటించ వలసియుండు

టాన్సిలైటీసు

సీ. అపరేషను టాన్సిలైటీసునకు చేయ
వలయు కొందరికి మందులకు నయము
కాకుండ తరచు కష్టపెట్టుచునుండ
గత్యంతరము లేక కఠినముగను
ఆరు పన్నెండేండ్ల చేరువ వయసందె
చిన్న యీ సర్జరీ చేయనగును
వయసు ముదరగానె వాడినయట్లుగా
టాన్సిల్సు క్రమముగా తగ్గిపోవు

గీ. ముందు జాగ్రత్త యెంతయో ముఖ్యమరయ
తగిన స్పెషలిస్టులే చేయతగును మరియు
టాన్సిలెక్టమీ చేసిన తక్షణంబె
మరచిపోవచ్చు నీ బాధ; మరలరాదు.

ఫెరింజైటీసు

సీ. గొంత నొప్పి యటంచు కొంతమందికి వచ్చు
మాటరాపిడి, దగ్గు, మరియు జలుబు
తలనొప్పితోడ శీతలమును చేయును
ఇది ఫెరింజైటీసు ఎరుగుడయ్య
పిల్లలకే కాదు పెద్దలకూవచ్చు
టాన్సిలైటీసు కొంతయును గల్గు
గొంతుకలో జబ్బు గుణము ముఖ్యంబుగా
దగ్గె యెక్కువ పొడిదగ్గు లాగ

తే. గీ. శీతలముచేత గలుగని చెప్పవచ్చు
యాంటి బయిటిక్సు వలయుచో యాల్జినులును
త్రోటులో పెండిసులచేత తొలుగు కొంత
మరియు విశ్రాంతి పథ్యము మరువతగదు

తలనొప్పి

తలనొప్పి

తలనొప్పి యనునది జబ్బు యొక్క లక్షణముగా సాధారణ ముగా మనకు వచ్చుచుండును. జలుబుచేసినను, జ్వరమువచ్చినను తల నొప్పి గలుగును. కండ్లచూపు లోపించుటచేతనూ తలనొప్పివచ్చును. ముట్టు సమయములో స్త్రీలకు మయిలు సరిగా కాకుండినచో తలనొప్పి వచ్చుచుండును. మనకు గిట్టనటువంటి విషయములు చూచినా వినినా తలనొప్పి వచ్చుచుండును. కఠినమైన శబ్దములను విన్నప్పుడు తల నొప్పి కల్గును. రక్తపోటు ఎక్కువగా నున్నవారికికూడ తలనొప్పి వచ్చుచుండును కొంతమందికి కాఫీ అలవాటుప్రకారము త్రాగకపోతే తలనొప్పి వచ్చినట్లుండును. ఒంటిచెంప నొప్పికి (Migrcin) తల నొప్పి కల్గును. తలలోపల కణితలు పెరిగినప్పుడు కూడా తలనొప్పి వచ్చుచుండును. మూర్ఛవచ్చు వారికికూడా తలనొప్పి వచ్చుచుండును.

వైద్యుడు రోగిని చక్కగా పరీక్షించి తగిన మందుతో తల నొప్పిని పూర్తిగా తగ్గించుట యెంతయో కష్టమనిపించును. తాత్కాలిక ముగా తగ్గించుట సులభము కాని, తలనొప్పికి కారణమేమో చక్కగా గమనించి దానిని తొలగించి బాధను నివారించుటకు ప్రయత్నించవ లసి యుండును. నొప్పిని తగ్గించుటకు అనాల్జిసిక్సనెడి "నొవాల్జిన్", అనాల్జిన్, అల్జారిజన్ మొదలగునవి యెన్నో కలవు. కాని దృష్టి లోపముచేత తలనొప్పి యున్నచో ఆ లోపమును సవరించుటకు కండ్లు పరీక్ష చేయించుకొని, తగిన అద్దములు వాడవలసి యుండును. మల బద్ధకమును, ముట్టు జబ్బును నివారించుటకు మందులు వాడవలసి యున్నది. జ్వరముచేత, జలుబువలన తలనొప్పి యున్నచో వానికి తగు మందులు వాడవలసి యుండును.

తలనొప్పి తగ్గించుటకు ఆస్పిరిన్ యున్నమాత్రలు విరివిగావా డుట వలన కడుపులోమంట, గుండెనొప్పి రావచ్చును. వీనిని మితము గానే వాడవలసి యున్నది. మరియు వీనితోబాటు అంటేసిడ్సు, జెలూసిల్, డైవాలు, ఆలుడ్రాక్సు యిటువంటి మందులలో యేదో ఒకటి వాడవలసియుండును. తలనొప్పిని బాగుచేయు విషయము అను కొన్నంత సులభముగాదు. డాక్టరుకే తలనొప్పి వచ్చుననిపిస్తుంది.

తలనొప్పి

సీ. తలనొప్పిని గురించి తెలిసికోవలసిన
విషయంబులను కొన్ని విన్నవింతు
వివిధ కారణముల వేధించు నీ జబ్బు
అన్ని బాధలకంటె నధికముగను
జలుబుచేసినగాని, జ్వరము వచ్చినగాని
తలనొప్పి వచ్చును తప్పనిసరి
మలబద్ధకంబుచే కలుగును కొంత య
పాన వాయువు పొట్టలోన చేర

గీ. ముట్టునకు ముందుగా నిది మొదలుపెట్టు
మైలు బాగుగా కాకున్న మరియు హెచ్చు
వాయు నొప్పుల తలనొప్పి వచ్చుచుండు
చూపు లోపించినా యిది దాపురించు.

సీ. బద్ధకంబను జబ్బు ప్రజలలో గనవచ్చు
సోమరులన్ మరీ చొరవగాను
కాలకృత్యముల సకాలమునఁ నెర
వేర్చుట మనుజులు విస్మరించ
మలబద్ధకముచేయు, తలనొప్పివచ్చును
కలుషితవాయువుల్ కారణమున
కీళ్ళనొప్పులువచ్చు, కాళ్ళుపీకుచునుండు
వాయు వధికమైన కాయమందు.

గీ. బద్ధకం బెంతమాత్రము పనికిరాదు
ముందు మలబద్ధకమునకు, అందుమీద
వాడతగు తలనొప్పికిఁ వలయుమందు
తరచుగా బేదిమందునూ త్రాగతగును.

సీ. ముట్టునందున మైలు ముఖ్యముగా స్త్రీల
నాల్గైదు రోజులు నడవవలయు
అప్పుడే వారల కారోగ్య భాగ్యము
కాయశుద్ధివలన గలుగుచుండు
మైలు కానటువంటి స్త్రీలకు తలనొప్పి
వచ్చును దుర్నీరువలన మరియు
నడుమునొప్పియు. పొత్తికడుపులో నొప్పియు
వాయునొప్పులు దీనివలనవచ్చు

గీ. బాగుగా మైలు నడవకే బాధ గనుక
ముట్టు జబ్బుకు వైద్యము ముందొసంగి
నయము చేసిన తలనొప్పి భయములేదు
ఎన్నియాస్ప్రోలు తిన్ననూ యేమిఫలము?

సీ. దృష్టిలోపంబు కష్టపెట్టును తల
నొప్పిచే మనుజుల నపుడపుడు
దగ్గరచూపదే తగ్గిపోవుచు నుండు
వయసు ముదిరినట్టి వారియందు
తలనొప్పి వచ్చును తగిన యద్దములను
వాడని యటువంటి వారలకును
సన్నని ముద్రను చదివినా, వెలుతురు
లోపించినా నొప్పి దాపురించు

గీ. కలవు ఈరీతి నెన్నియో కారణములు
మనకు తలనొప్పి గల్గించ మరువతగదు
ముందుగా నందులకు తగు మందువాడ
తగ్గిపోవును తలనొప్పి తప్పకుండ.

ಜ ಲಾ ಬಾ

[illegible] (Common Cold)

[illegible] నుండి నీరు కారడము, తుమ్ములు, తలనొప్పి, [illegible] యిత్యాది లక్షణములు గల జబ్బును జలుబు అని [illegible] ఈ జబ్బు చాల తరచుగా వచ్చుచుండును. [illegible] శీతాకాలములోనే కనబడుచుండును. జలుబు [illegible] కూడా అంటుకోగలదు. ఒక విధమైన [illegible] కలుగవచ్చును. మరి కొందరి యందు అల్లర్జీ [illegible] ఇసినోఫీలియా యున్నవారికి కూడా [illegible] కలుగుచుండును, అలర్జీయను లక్షణము కొందరికి [illegible], పొగ, యిటువంటి వాటికి కలుగుచుండును [illegible] యిటువంటి ఆహార పానీయముల వలన గలుగ [illegible] కొన్ని పదార్థములు పడవు.

[illegible] చేయుట కూడా కొంచెము ప్రయాసతో [illegible]. ఒక విధమయిన జలుబును గలుగజేయ [illegible] తగినటువంటి మందులు లేవనియేచెప్పవచ్చును [illegible] ఒకటి రెండు రోజులలో దానంతట నదియే న[illegible]

[illegible] వచ్చినప్పుడు రోగిని బాగాతినుమనిఅందురు, "Fee[d] the cold and starve the fever" అను నానుడి మనము [illegible] తుమ్ము, వాసన, పొగవలన కలుగు జలుబునకు నివారణో[illegible] వాటిని వీలయినంతవరకు మనము తప్పించుకొని యుండవలె [illegible] చేయుచుండునటుల జూచుకొనుట ముఖ్యము. అలర్జీ వల[న] [illegible] చేయునటువంటివారు అంటియలర్జీ మందులను వాడుచుం[డ] [illegible] అవిలు, యిన్సిడాలు, ఫారెస్టాలు, జీల్, యాక్టిఫె[illegible] [illegible]వంటి మందులు, యాంటి యలర్జిక్ మందులు.

ఈసినోఫీలియా యున్నట్టి వారు వాటిని తగ్గించుకొనుటకు తగిన మందులు వాడవలసి యుండును. జలుబు రాకుండుటకు తగు ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసి యుండును. జలుబు, తుమ్ములు రోజూ వచ్చుచున్నచో కొంత కాలమునకు దగ్గు, ఆయాసముగూడా కలుగును. ఈసినోఫీలియా, అలర్జీ యున్నటువంటి వారికి జలుబుతో మొదలయి తరువాత ఉబ్బసము జబ్బువచ్చు అవకాశమున్నది. ఈసినోఫీలియా యున్నవారు రక్తములో వాటిని తగ్గించుకొనుటకు తగు మందులు వాడవలయును. అలర్జీకి తగు నివారణోపాయము ముందు జాగ్రత్తలు, మందులు అవసరము. జలుబు చాల సర్వసాధారణమైన జబ్బయిననూ దానిని నిర్లక్ష్యము చేయకుండా వెంటనే తగ్గించుకొనవలసి యున్నది. లేనిచో దానితో రోజూ బాధపడవలసి వచ్చును. జలుబు రోగిని విసిగించును. నీరు ముక్కులనుండి కారుటచేత ముక్కులు మొద్దుబారిపోయి బాధగలిగించును. చివరకు (Dehydration కూడా కలిగి) నీరసము రావచ్చును.

మనము ఆరోగ్యముగా నుండవలయునన్నచో ప్రతి చిన్న జబ్బును శ్రద్ధగా గమనించి, తగిన వైద్యమును వెంటనే తీసికొని బాగుచేసికొనవలసి యున్నది. లేనిచో నది దీర్ఘవ్యాధిగా పీడించును. జబ్బురాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసికొనడము మరీ ముఖ్యము. "Prevention is better than Cure" అని అందురు, వ్యాధి నిరోధక మందులను పుచ్చుకొనుటచేత వ్యాధి నరికట్టవచ్చును. వాక్సినేషనులు, యినాకులేషనులు, యిమ్యునైజేషను ఆరోగ్యమును కాపాడుటకు చాల యవసరము.

జలుబు

సీ. జలుబు చేసిన యట్టి జనులందు నీ క్రింది
బాధలు గమనింపబడును తరచు
వరుసగా తుమ్ములువచ్చు నీ జనులకు
కండ్లెఱ్ఱగానగు, కారునీరు
ముక్కులో నుండి యెక్కువగా నిది
చిక్కగా కారుచూ చీమిడగును
మనసు బేజారుగా ననిపించు వీరికి
తుమ్ములూ చీమిడి తొందరలకు

ఆ. వె. చెప్పతరముగాదు శీతకాలమునందు
జలుబు బాధలకట! జనులయందు
చల్లగాలియన్న చలిఎక్కువనిపించు
ముంచివేయునవుర! మంచుకురియ.

సీ. నీరు ముక్కులనుండి కారుటే జలుబుకు
ముఖ్యమయిన బాధ మొదటినుండి
తుమ్ములీ బాధను మమ్మురంబుగ బెంచి
నీరసంబునుదెచ్చు వీరలకును
అవిలు మాత్రనొ లేక "ఆక్టిఫెడ్" తగురీతి
మందు రాత్రే వాడ ముఖ్యమంద్రు
ఉదయ మీ జలుబునకుపశమనంబుండు
విటమిను "సీ" వాడ బెటరు మరియు

గీ. వేడిపాలునూ మిరియాలు వాడతగును
శీతలము చేయు వస్తువుల్ చేర్పనట్టి
భుక్తి జలుబును తగ్గించు యుక్తగతిని
జలుబునకు ముందు జాగ్రతల్ విలువమెండు.

జలుబు

సీ. ఈసినోఫీలియా యెక్కువగా కొంత
మంది రక్తంబులో మారుచుండు
మరికొందరిని మన మెరుంగదగు "నలర్జి"
యను లక్షణము చాలా యధికమగును
ఈ యలర్జీకినీ యీసినోఫీలియా
కును సనుబంధము కొంతగలదు
జలుబధికంబుగా గలుగు నీరెండింటి
కిని లోనయినయట్టి జనుల యందు

ఆ. వె. దుమ్ము తగులగానె తుమ్ములధికముగా
వచ్చుటయు నలర్జి వలన, పిదప
కలకరేగి ముక్కు జలుబు ప్రారంభమై
గంటలైన జనుల కష్టపెట్టు

సీ. జలుబే కదాయని చులకనగా జూడ
రాదది యధికమౌ రాను రాను
ఆదియందే దాని కనువగు వైద్యమూ
రక్తపరీక్షలూ యుక్తమగును
సాధారణంబుగా జలుబెప్పుడోగాని
వచ్చును ఆరోగ్యవంతులందు
ఈసినోఫీలియా యీ యలర్జీలున్న
జనులకే యెక్కువ జలుబుచేయు

గీ. అందుకే వాడదగు మందు ముందుగానే
ఈసినోఫిల్సు తగ్గింప నెరుగవలయు
వంటికిన్ పడనట్టివి వాడతగదు
జలుబు రాకుండునంతట చాలావరకు

సీ. జనులలర్జీ చేత కనలేని బాధలు
పడుచుందు రెన్నియో పడవటంచు
తబ్బిబ్బులౌదురు కొబ్బరి తిన్నచో
దగ్గు నాయాసంబు దాపురించి
కదళీఫలముతిని కడుపుబ్బరంబని
యెక్కువ పడుచుందు రెంతమందొ
దుర్వాసనలకునూ ధూమంబులకు కొంద
రూపిరాడకయుందు రుబ్బసమున

గీ. గ్రుడ్లు తిన్నంతట నలర్జి కొందరికిని
పాలు పెరుగన్నను యలర్జి పడదనంగ
కొంతమంది దౌర్భాగ్యంబు వింతగొలుపు
యెంతమందో యలర్జీల చింతతోడ

సీ. పడదాని వస్తువుల్ కడుపులో సంగట
మును గల్గజేయును మొట్టమొదట
ఉబ్బరంబనిపించునుదరంబు, దానితో
హృదిలోన భారంబె యినుమడించు
ఉబ్బసంబను రోగమున్న దోయన్నట్లు
గాలిపీల్చుకొనంగ కష్టపడును
ఆహారమంతగా అరగనట్లనిపించు
త్రేనువుల్ వచ్చు వాంతియునుగల్గు

గీ. కలుగవచ్చు నజీరితి జల విరేచ
నములు ఒక్కటో రెండా ఆ సమయమందు
అందుమీదట తొందర యణగవచ్చు
పడని వస్తువుల్ తిని బాధపడుట తగదు

సీ. చిమ్మనప్పుడు చెత్త, దుమ్మును, ధూళిని
మనము తరచు పీల్చుకొనుటగలుగు
ఈ దుమ్మున కలర్జి యెక్కువ యున్నచో
తుమ్ములు రావచ్చు తొందరగను
వాసనపడకున్న వారల కిలాగె
ఉదరకోశం బుబ్బి యెడనునొక్క
ఆయాసమునువచ్చు నాస్త్మయనెడినట్టి
లప్పటికప్పుడే యచ్చెరువుగ

ఆ. వె. గర్భగుడిని యైన గాలి తక్కువయున్న
వాసన, పొగచేత శ్వాసరాదు
ముందు జాగ్రతలును మందులు తగినట్లు
వాడ నీయలర్జి వాసియగును

మూత్రపిండముల జబ్బు

మూత్ర పింతములజబ్బు

క్రడుపునందు కుడివైపున నొకటి యెడమవైపున నొకటి మూత్రపిండములు మానవ శరీర నిర్మాణమునందు నిర్మింపబడియున్నవి. మనము త్రాగెడి నీరు కడుపులో నాహారముతో మిగిలినటు వంటి లవణములను టాక్సినులను ద్రవములాగా మూత్ర పిండములు గ్రహించును. మూత్రనాళములు మూత్రకోశము (Urinary Bladder) నకు ఆ నీరుడును చేర్చును. అది మూత్ర ద్వారముగుండా అప్పుడప్పుడు విసర్జించబడును. సులభముగా చెప్పవలయునంటే శరీరమునందలి చెడ్డనీరు మూత్రపిండముల పనితనముచేత మూత్రముగా బయటికి పోవుచుండును. వీని పని యేమాత్రము మాంద్యమయిన, శరీరములో దుర్నీరు చేరిపోవును. దానినే వాపు (Edeama) అందురు.

మూత్ర పింతముల జబ్బును "నెఫ్రైటీసు" (Nephritis) అందురు. రోగ క్రిములవలన నీజబ్బు సంభవించును, ఇది అక్యూటు, సబ్ అక్యూటు మరియు క్రానిక్ అని మూడు దశలుగా పరిణమించి తుదకు రోగియొక్క యసువులనే కాజేయును.

రోగలక్షణములు : ముఖమునందు వాపు, జ్వరము ముఖ్యమయినవి. ఆమీదట జ్వరము తగ్గిపోవును. వాపు శరీరమంతయు వ్యాపించవచ్చును. రోగకారణ క్రిములు చీముండెడి కురుపులవలన గాని మూత్ర పిండములను చేరుకొని వానిని బలహీనముచేసి మూత్ర విసర్జనమునకు అంతరాయము గలుగజేయును. శీతాకాలము చలి గాలులందు ఈ జబ్బు యెక్కువ.

తగిన వైద్యమును వెంటనే సేవించుచూ పథ్యముండినచో తొందరగా నయమగును. వైద్యము :- రోగకారణ క్రిములు సంహార

జకు పెన్సిలిన్‌గాని, స్ట్రెప్టో పెన్సిలిన్‌గాని తగిన మోతాదులలో సక్రమముగా పుచ్చుకోవలయును. ఉప్పులేనటువంటి ద్రవరూపకమైన ఆహారమును పథ్యముగా పుచ్చుకోవలయును. శరీరమునందలి వాపును తగ్గించుటకు "డయ్యూరిటిక్సు" వాడవలయును. ఎసిడ్రెక్సుగాని, లేసిక్సుగాని మాత్రలో సూదులోవలయు రీతి వైద్యుని సలహానను సరించి తీసికోవలసి యుండును. ఈ జబ్బు పూర్తిగా బాగగువరకు పథ్యము మందులు తగిన విశ్రాంతి అవసరము.

వైద్యము పుచ్చుకొనుటకు ఆలస్యముచేసిన అక్యూటు దశ నుండి సబ్ అక్యూటు దశకు రావచ్చును. అప్పుడు వైద్యము యింకా బలముగా నివ్వవలసి యుండును. పైన చెప్పిన మందులే గాక కార్టిజోన్సు, విటమిన్ "సి" కూడా తగిన మోతాదులలో నివ్వవలసి యుండును. మూత్రములో ఉప్పు పూర్తిగా తగ్గువరకు మందుతో పథ్యమూ అవసరము.

ఏ కారణముచేతనైనా జబ్బునకు తగిన వైద్యము కుదరక క్రానిక్ దశకు పోయినట్లయిన నయముచేయడము చాలా కష్టము. మూత్రపిండములు దెబ్బతిని యుండును. కాన అవి మరలా మామూలు స్థితికి రాజాలవు. తగిన వైద్యునిచేత మందులు జాగ్రత్తగా పుచ్చుకోవలయును. రక్తమును శుభ్రముచేయుటకు "డయాలిసిసు" అనునటు వంటిది కూడా వారమున కొకసారి చొప్పున నొసంగెదరు.

వ్యాధి లక్షణముల తెలిసికొనుటకు కొంత వైద్య విజ్ఞానము అవసరము. అందరూ యీ విషయములు గమనించదగినవి. గోటితో పోవుదానికి గొడ్డలి అవసరముండదు.

మూత్రపిండములు

సీ. మూత్రపిండము లతి ముఖ్యంబు జీవికి
కాళ్ళు చేతులకంటె, కండ్లకంటె
చెవులులేకుండినా జీవించవచ్చును
మూత్ర పిండంబుల పాత్ర గొప్ప
ద్రవపదార్థములు మూత్రముపేర బయటికి
పోవుచుండును సదా జీవులకును
కల్మషములె యిందుకలసి వెలికింపోవు
కాయశుభ్రత సదా గలుగుచుండు

గీ. దాహమనిపించ నీరును ద్రాగవలయు
అదియె మూత్రముగా లోననగుచు తుదకు
చేరి మూత్రాశయంబున నీరు డసగ
వెలికిపోవును నిర్ణీత వేళలందు.

సీ. మలమూత్రములు సక్రమముగా నడవవలె
దినచర్యలుగ మన దేహమందు
మలబద్ధకంబును తొలగించుకొనవచ్చు
సులభమయిన పద్ధతులను కాని
మూత్రవిసర్జ నేమాత్రమైనను మంద
గించిన నది సవరించలేము
మూత్రపిండములలో ముఖ్యమౌ జబ్బుగా
కలదు "నెఫ్రైటీసు" తెలిసికొనుము

ఆ. వె. గడుసు లక్షణముల జడిపించు నీ జబ్బు
నీరు తనువునందు చేరుచుండు
వాపు ముఖమునందు చూపించు మొదటనే
కాళ్ళు కడుపు తుదకు కాయమెల్ల.

సీ. చూడనెపైట్రిటీసు చోద్యంబుగా నుండు
అధికంబుగా వాపు అవిడి పెట్టు
కన్నులే మూసుకయున్నట్టు కన్పించు
ఉబ్బినయట్లుగా నుండు ముఖము
కనిపించును వాపు కాళ్ళలో మెండుగా
కడుపునందున మరీ ఘనముగాను
బరువధికంబయి బాధ పడునురోగి
ఆయాసమధికమౌ నడుగులిడిన

గీ. నీరుడే మట్టగించును దారుణముగ
చూచువారికి భయముగా తోచునేమొ
బ్రతుక లేనంతగా రోగి భంగపడును
మందులత్యద్భుతముగా మాన్పగలవు

సీ. వైద్యము తగురీతి వలయు నెఫ్రైటీసు
వ్యాధిసోకిన యట్టి వ్యక్తులకును
యేంటిబయాటిక్సు ఎక్కువ మోతాదు
అవసరంబీ జబ్బునణచుటందు
పథ్యము ముఖ్యము పరిపరిధమము నుండి
ఉప్పులేకుండుట తప్ప దకట!
"సీ" వైటమినులను చేర్చగావలయును
కార్టిజోన్ వాడిన కలదు మేలు

ఆ. వె. తగిన యర్హతగల డాక్టరే యిటువంటి
రోగములను త్వరగ బాగుచేయు
దీర్ఘవ్యాధి యగును భీమాగ నున్నచో
అన్నిజాగరతలు అవసరంబు.

సీ. "డయూర్యారిటిక్సు" తో తగ్గిపోవును వాపు
జబ్బు నెఫ్రైటీసు కబ్బురముగ
"లేసిక్సు" మందుచే లేసగు దేహంబు
నీరుడెక్కువపోవు నీరసముగ
మేజిక్కుగా రోగి మేను సన్నంబగు
మరలచేరును నీరు మందునాప
సాల్టు పొటాషియమ్ శ్రద్ధగా తినవలె
డయూర్యారిటిక్సుతో తప్పకుండ

గీ. ఏంటి బయొటిక్సు, పథ్యంబు లెంతగానొ
మూత్రపిండము జబ్బుకు ముఖ్యమగును
వైద్య సలహాలు తరచుగావలసియుండు
పూర్తిగా జబ్బు నయమును పొందువరకు.

సీ, ఔరః నెఫ్రైటీసు అన్యాయమేమిటో
దీర్ఘరోగంబుగా తిష్టవేయు
అక్యూటుదాటుచూ అగును సబ్ అక్యూటు
ఆమీద క్రానిక్కు అగుచునుండు
ఆలసింపగరాదు అంటురోగములకు
తగిన వైద్యమునీయ తక్షణంబె
నేర్పు "నెఫ్రైటీసు" నిక్కంబుగా గుణ
పాఠములను రోగ బాధితులకు

గీ. గోటితోపోవు జబ్బుకు గొడ్డలియును
పనికిరాదనిపించును బాగ ముదర
కష్టమవురః "నెఫ్రైటీసు" క్రానికయిన
మూత్రపిండముల్ మార్పే విముక్తినొసగు.

సీ. వాపులక్షణముల వచ్చి నెఫ్రైటీసు
ఇంతగా బాధించు నెందుకనియొ!
యేమి విచిత్రమో యిటువంటి వ్యాధులు
మనుజుల పీడించు ఘనముగాను!
మాటాడనీయక వేటాడు నొక జబ్బు
చూపునే పోగొట్టు చూచు నొకటి
కాలు చేయొకవైపు వాలిపోవంజేయు
పక్షవాతము జబ్బు రాక్షసముగ

ఆ. వె. ఊపిరాడనీక యూగించునొక జబ్బు
గుండెనాప జూచుచుండు నొకటి
విఱ్ఱవీగు నొకటి వికలాంగులం జేసి
కాలయములనంగ కలవు వేలు,

సీ. మీరు డయాలసిన్ పేరు వినియె యుంద్రు
మూత్రపిండము వ్యాధి ముదిరినట్టి
వారి కొసంగుట వార వారంబునూ
నెలల పర్యంతమూ నిపుణతగను
రక్తమునే మార్చు శక్తిగలిగినట్టి
దీ డయాలిసిసని యెరుగవలయు
ఓపకగా దీని నొసగుచున్నప్పైన
తగ్గు "నెఫ్రైటీసు" దారుణంబు

ఆ. వె. అయిన నెంతవరకు ఆడయాలిసు నీయ
గలము యెవరికైన కష్టతరమె!
కాచియుండునౌర! కాంప్లికేషను లెన్నొ
రోగి ప్రాణములను లాగివేయ.

సీ. వ్యాధి "నెప్రైటీసు" బోధపడుటకయి
మూత్ర పరీక్షలు ముఖ్యమరయ
ఉప్పు కన్పించును తప్పక మొదటనే
మూత్ర పిండములకు ముప్పురాగ
బాగుగా నీరుడు బయటికి రాకుండ
కాయమందే చేరు క్రమముగాను
వాపు కన్పించును, వచ్చును జ్వరమునూ,
బరువెక్కు తనువు సత్వరముగాను

గీ. అక్కటా! మూత్రపిండంబు లవిసిపోయి
నీరుడును బయటికి పంప నీరసించు
ఎక్కువగుచుండు నావాపు మిక్కుటముగ
తగిన వైద్యము వలయును తెగువగాను.

సీ. వ్యాధిపేరున వచ్చి వ్యక్తుల బాధింప
కర్మకొలది యమధర్మరాజు
నిర్ణయించెనో యన నెనరనునదిలేక
యెన్ని రూపంబులో యున్నవార!
శిక్షలనగ వ్యాధి లక్షణముల జూడ
వింత వింతగ నుండు వేలకొలది
కుష్టు రోగముపేర ఘోరముగా రోగి
యనుభవించు కర్మకంతులేదు

ఆ. వె. లెక్కలేని యటుల చక్కెర వ్యాధికిన్
పిల్చి పిప్పిచేయ ప్రేతముల్గ
రాచపుండు బ్రహ్మరాక్షసి యనవలె
దగ్ధమౌదురౌర దగ్గు క్షయకు!

కడుపులో పురుగులు

కడుపులోని పురుగులు

ప్రాములూ, పురుగులూ కడుపు లోపలకూడా నివసించు చుండును. ఆహారముగా కొన్ని మనము తినెడి ఆహారమునే కడుపు ప్రేవులయందు తిని బ్రతుకుచుండును. రౌండువార్మ్‌లు థ్రెడ్డువార్మ్‌లు యిటువంటివగును. హుక్కువార్మ్‌లు మనయొక్క రక్తమును పీల్చు కొని అనగా యెఱ్ఱకణములను తిని జీవించును. అందువలన మనకు రక్తము తగ్గిపోయి అనీమియా యను జబ్బు సంభవించు చుండును.

చిన్నపిల్లలలో ఈ పురుగులు యెక్కువగా కాననగును. మలము ద్వారా యివి నేలమీద గ్రుడ్లుగానుండి ఆహార పానీయములలో కలిసి నోటి ద్వారా మరలా కడుపులోనికి జేరి, అచ్చట పిగిలి పురుగులు వృద్ధియగుచుండును. పిల్లలు మట్టిని తీనుటకు అలవాటు అయినచో యీ పురుగులు అతి శీఘ్రముగా మట్టిద్వారా కడుపులోనికి ప్రవేశించు చుండును. అందుచేత పిల్లలను మట్టి తిననీయకుండా గమనించ వలయును.

రౌండువార్మ్‌లు కడుపు ప్రేవులలో చుట్టలుచుట్టుకొని విపరీత మయిన నొప్పిని కలిగించుచుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు నోటిద్వారా పడుచుండును. మలము ద్వారా తరచుగా నివి పడిపోవుచుండును. కడుపులో కలబెట్టుటచేత వాంతులు కలుగజేయును. వందలకొలది యేలికపాములు చుట్టలు చుట్టలుగా కట్టుకొని కడుపులో నుండునట్లు పిల్లలలో మనము కడుపును నొక్కిచూచిన కనుగొనవచ్చును. పిల్లలు తిను ఆహారము నివి యెక్కువగా తినివేయుటచేత పిల్లలు తిండి యెక్కువగా తినుచుందురు. మరియు అటువంటి పిల్లలు మట్టినికూడా యెక్కువగా తినుచుందురు.

తగిన మందును పిల్లల కొసగి కడుపులో పాములు లేకుండు నటుల చూచుకోవలయును. వారి మలమును పరీక్షించుచుటచేత పురు

గుల యొక్క గ్రుడ్లు చూడవచ్చును. వాటి ననుసరించి హెల్మాసిడ్, సెన్నా, వర్మిసాలు, హెల్మాసిడ్ ఆల్కోపార్ మొదలగు మందులను తగిన మోతాదులలో వాడి, పురుగులు పిల్లలలో వృద్ధికాకుండునట్లు కాపాడుకోవలయును.

ఈ పాములే పశువుల దూడలలోకూడా పెరిగి వాని యొక్క మరణమునకు కారణమగుచున్నవి. హుక్కువర్ములు రక్తమును నశింపజేసి, నంజువ్యాధితో పిల్లలను చంపివేయుచుండును. బయట పాములను, పురుగులను యెక్కడిక్కడ చంపివేసినట్లు, కడుపు లోపలి పురుగులనుకూడా యెప్పటి కప్పుడు చంపించవలసి యుండును.

త్రెడ్‌వార్ములు విశేషముగా వృద్ధిజెంది పెద్దవారిలో గుధ స్థానమున, దురదను గల్గించి, చర్మవ్యాధులను గల్గించుచుండును. అసాధారణముగా కొందరిలో టేపువార్ములు కనిపించును. ఇవి పంది మాంసము తినువారిలో కాననగును.

కడుపులో పురుగులు ఉన్నటువంటి పిల్లలలో తరచు దగ్గు, ఆయాసము వచ్చుచుండును. జ్వరము, కడుపునొప్పి కూడా వచ్చుచుండును. పచ్చకామెర్లు చిన్నపిల్లలో ఈ పురుగులు మూలమున కూడా వచ్చుచుండును. వెంటనే మలము పరీక్షించి, పురుగుల మందు యిచ్చినచో, పచ్చకామెర్లు పిల్లలలో నయమగుట గమనించగలము. ఇన్ని అనర్థములకు కారణమయిన కడుపులోని పురుగులను మొట్ట మొదటనే చేరనీయకుండా జాగ్రతతీసుకొని, శుభ్రమయిన నీరు, ఆహారము తీసికొనుట ముఖ్యము. లేదా చేరినవెంటనే వాటిని పోగొట్టు కొనుటకు తగిన మందులను యిప్పించవలసి యుండును. లేనిచో పిల్లలు బాగా పెరుగుట యుండదు. బాల్యమునందు వారిని అశ్రద్ధ చేసిన విద్యా బుద్ధులు మందగిలి వారి భావిజీవితము దెబ్బతినును.

కడుపులోని పురుగులు

సీ. ఏమి వింతోగాని పాములు, పురుగులూ
జీర్ణకోశమున సజీవములుగ
వర్ధిల్లుచూ మన వంటిలోపల కొన్ని
జబ్బుల గల్గించి చంపుటకివి
కారణంబగుట విచారముగానుండు
నంటువ్యాధులవలె నవియూ తరచు
మలము ద్వారాపోయి మట్టిలోపల గ్రుడ్ల
రూపంబులో నుండి యోపికగను

గీ. అన్నపానీయములతోడ నవియుగలిసి
ఉదరకోశమునంజేరి యుచితరీతి
పిగిలి యంతట పురుగులై పెరుగుచుండు
తరచుగా పిల్లలందివి విరివిగాను.

సీ. ఏలికపాములు చాల పొడవుగల్గి
మట్టి పాముల యట్లు పొట్టలోన
పెరిగి పెద్దవగుచు. నరుదెంచి ప్రేవుల
తిరుగుచుండు నచటె తినుచుతిండి
ఉండలుగా జేరియుండు నడ్డంబుగా
పోవ నాహారంబు ప్రేవులందు
కల్గించునివి రోగి కడుపులో నొప్పిని
తరచుగా వాంతిని తరలా వెలికి

గీ. మలముతోచేరి పడుచుండు మట్టిలోన
చుట్ట లొక్కొక తరిపోక పొట్టనకట
నెట్టకేలకు తెగగోసి యెత్తవలయు
పెద్ద సంఖ్యా నీ పాముల పిల్లలందు.

సీ. పెద్దపాములెగాక పెరుగు నుదరమందు
త్రెడ్డువర్మ్ములు కొన్ని తెలిసికొనుడు
ఎక్కువ చెడ్డయౌ హుక్కువర్మ్ములుచేరి
రక్తకణములనే రాక్షసముగ
భక్షించి, చివరకు బలమైన పిల్లల
పెద్దవారిని కూడ నద్దిరముగ
నంజురోగంబుతో నశియింపజేయును
వీని యుత్పత్తియే హానికరము

ఆ. వె. హితవుగాను తగిన "హెర్మోసిడునుసెన్న"
తొలగజేయు వర్మ్సు తొందరగను
"వర్మిసాలు" మందు వర్మ్ములన్నింటినీ
సంహరించగలదు చాలవరకు.

సీ. గమనించి చూచినన్ కడుపునొప్పని చెప్ప
బాలలం దిటువంటి పాములుండు
మైక్రోస్కోపున వారి మలము పరీక్షింప
పురుగుల గ్రుడ్డుల నరయనగును
రక్తము లోపించి శక్తివిహీనులౌ
వారి యందున హుక్కువర్మ్ములుండు
మానవాళికి గుధస్థానమందునజేరి
త్రెడ్ వర్మ్సు గలిగించు తీపు, దురద

ఆ. వె హానికరములైన నంతర్విరోధుల
వలెనె పరిగణింపవలయు వీని
బయట తిరుగునట్టి పందికొక్కుల యట్లు
పురుగు లుదరమందు పెరుగుచుండు.

సీ. కడుపులో పురుగులు కాపురమున్నచో
చక్కఁగా పసిబిడ్డ లెక్కఁరారు
ఎంత తినుచునున్న నింకా తినాలని
యాదుర్దగా నుందు రాకలనుచు
తిన్న యన్నంబు నా తిండిబోతులెలోన
పీల్చివేయునకట! పిప్పిజేసి
పిల్లలందేగాక, పెద్దల, మృగముల
పక్షులయందు నీ పాములుండు

గీ. ఉండలుగజేర నుదరమే యుబ్బిపోవు
దూడలెన్నియో చచ్చు నీ దుండగముల
రక్తమే లేక పిల్లల రాణ చెడును
కోళ్ళు చనిపోవు వీనిచే కుప్పలుగను.

సీ. మట్టిలోపలనుండి పొట్టలోనంజేరి
పెరుగుచున్నట్టి యీ పురుగులకును
మన్ననే తినుచుండు చిన్నపిల్ల జూడ
వీని సంబంధము వింతగొలుపు
ఎంత వారించినా నేలాగొ పిల్లలు
తెలియకుండా మట్టి తినుచు, తినుచు
తుట్టతుదకు వారు మట్టిపాలగుదురు
నంజురోగంబుతో నలగి, నలిగి.

ఆ. వె. పురుగులన్ని తొలుత పోగొట్టుకొనుటకు
"వర్మిసాలు" నీయవలయు మరియు.
రక్తపుష్టి కొరకు, శక్తికి టానిక్కు
మిక్కుటముగ నీయ దక్కఁగలరు.

సీ. పురుగుల తుదముట్ట పోగొట్టుకొనుటకు
మందుల నీయనే మారతగదు
మలము పరీక్షను మరి మరీ చేయించి
మరి యొక సారియూ మందునొసగ
వలసియుండును రెండు వారముల పిదప
పాముల మందులు పద్ధతిగను
హుక్కువర్మ్మలెయున్న యెక్కువ శ్రద్ధతో
పురుగులకును, రక్తపుష్టికొరకు

గీ. వైద్య మిప్పించవలయును వలయురీతి
తల్లి దండ్రులు తొలుతనే పిల్లలున్న
బాధపడనేల యామీద వ్యాధిముదర
ఆలసించిన పిల్లలు కోలుకొనరు.

విరేచనములు

అన్నము పరబ్రహ్మ స్వరూపము. సర్వకోట్ల జీవరాసులకును అన్న మవసరము. శరీర పోషణకు, కష్టపడి పనిచేయుటకు తగిన ఆహారమును జీవి భుజించుచుండవలయును. మితముగా హితమైన యన్నమును, పరిశుభ్ర పరిపక్వములను అనుసరించి మనము ఆహారముగా స్వీకరించవలసి యున్నది. అమితముగా తినరాదు. అపరిశుభ్రమయినటువంటిది పనికిరాదు. సులభముగా జీర్ణమగుదానినే తినవలయును. లేనియెడల అజీరితి సంభవించును. కడుపు ఉబ్బరము, నొప్పి కలుగవచ్చును. అన్నము సరిగా అరగక కడుపులో పులిసిపోయి, వాంతికావచ్చును. లేదా విరేచనములు గలుగవచ్చును. అజీరితి విరేచనములు యెక్కువకాల ముండవు. యెక్కువ తొందరపెట్టవు. జీర్ణమగుటకు తగిన అనుపానములను వాడిన తగ్గిపోవును సోడా త్రాగిన కడుపుబ్బరము తగ్గిపోవును. జింజరు జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేయును. శొంఠిపొడి విరేచనములను కట్టివేయును. కొంత తడవు కడుపునకు విశ్రాంతి యిచ్చినచో అజీరితి నయమైపోవును

విరేచములు కొన్నిసమయములలో రోగకారణములగు సూక్ష్మజీవుల మూలమున గలుగవచ్చును. ఉదాహరణకు కలరా యని వ్యాధి వాంతి భేదులతో మనుజుని కొన్ని గంటలలోనే బలహీనుని చేయును. తగినమందులను వెంటనే వాడి కలరాను నయముచేయవలసియుండును. క్లోరోస్ట్రెప్టు గొట్టము మాత్రలు రోజుకు నాలుగుగాని ఆరుగాని వాడవలసి యుండును. శరీరములోని ద్రవపదార్థములు భర్తీచేయుటకు గ్లూకోజుసెలైను యింట్రావీనసుగా విరివిగా యివ్వవలసి యుండును. బ్లడ్ ప్రెషరును, నాడిని తగ్గకుండా యుండునట్లు వీనిని యివ్వవలసి యుండును, కలరావలని విరేచనములు, వాంతులు చాల అపాయకరము. వీనిమీద యీగలు వ్రాలి యితర పదార్థములకు వ్యాపింపజేయును.

ఆహారమును, నీటిని కలుషితముజేయును. అటువంటి అహారపదార్ధము లను యితరులు లోనికి తీసుకొనుటచేత ఈ వ్యాధి వానికి వ్యాపించు టకు అవకాశమున్నది. అందుకొరకు తగు జాగ్రతలు తీసుకొనవలసి యుండును. త్రాగే నీటిని క్లోరినేషను చేయవలసి యున్నది. కలరా యినాకులేషనును అందరూ చేయించుకొనుట అవసరము. కలరా తగి లిన వారిని ఆసుపత్రికి చేర్పించి వారి మలము, వాంతులు జాగ్రత్తగా నశింప జేయవలసి యున్నది. మట్టిలో లోతుగా పాతిపెట్టుట మంచిది. కలరా అతి భయంకరమైన అంటువ్యాధి యని అందరూ గుర్తించి తగు జాగ్రత్తలు తీసుకొనవలయును. వ్యాధి సోకినచో తగిన మందులను అర్హత గలిగిన వైద్యులచే నిప్పించవలయును. వాని మూలమున నా రోగము యితరులకు వ్యాపించకుండునట్లు తగు జాగ్రతలను తీసుకోవలసి యుండును.

బంక విరేచనములు

బంక విరేచనములు, జిగట విరేచనములు, లేక శీత బేదులు అనునటువంటి జబ్బు లక్షణములు చీము నెత్తురు కలసినటువంటి మలము యెక్కువసారులు రోగికి అగుచుండును. కడుపునొప్పి, ఒళ్ళునొప్పులు. కొంచము జ్వరముకూడా యుండును. నడుమునొప్పి యెక్కువగా నుండును. ఈ జబ్బు "బేసిలరీ డిసెంటరీ" గా తరచు వచ్చుచుండును. రోగక్రిములను హరింపజేయుటకు తగిన క్రిమి సంహారక మందులు సల్ఫాగొనడిడ్, తాలజాల్, మెక్సోఫారమ్, యెంటిరోవయోఫారము యిత్యాది మందులలో నేదో తగినది వైద్యుని సలహా ననుసరించి వాడవలసి యున్నది. కడుపులో పెద్దప్రేగులు పుండయి చీము రక్తము వచ్చును. గనుక బిస్మతుమిక్చరు, పెక్టో కేబు, పెక్టొకెయిలిన్ అటువంటి మందును కూడ వాడవలసియున్నది. కడుపునొప్పి తగ్గుటకు బెరాల్గాను మాత్రలు వాడవలసి యుండును. జ్వరమున్నచో తగ్గించుటకు ఆంటీపైరెటిక్సు, మెటాసిన్, కోడోపైరిన్

యేదయినా వాడవలసి యున్నది. జ్వరము తగ్గిన తరువాత పథ్యముగా మజ్జిగన్నము, గంజి, పాలు ఆహారము ఈ విరేచనములు నాలు గైదు రోజులలో తగ్గిపోవును

అమిబిక్ డిసెంటరి

జిగట విరేచనములు రెండు మూడు రోజులలో తగ్గక యున్నచో మలము పరీక్షించి చూడవలయును. "అమిబిక్ డిసెంటరి"కి సంబంధించిన సూక్ష్మజీవుల గ్రుడ్లు కనబడవచ్చును. అప్పుడు దానికి తగు వైద్యము చేయించవలయును. స్టైజెల్ మాత్రలు, ఎమిటిక్ యింజెక్షనులు వైద్యుని సలహాను అనుసరించి వాడవలసి యుండును. ఈ విరేచనములను పూర్తిగా నయముచేయక పోయినచో మాటి మాటికి వచ్చుచుండును. తుదకు కాలేయమునకుగూడా వ్యాపించి అందులో పుండును కలుగజేయును. దీనినే అమిబిక్ అబ్సెస్ అని అందురు. దీనివలన కడుపులో కుడివైపున విపరీతమయిన నొప్పి, జ్వరము వచ్చును. పచ్చకామెర్లు కూడా రావచ్చును. కాబట్టి జిగట విరేచనములను అశ్రద్ధజేయక తగిన వైద్యము వెంటనే చేయించుకొని పూర్తిగా నయముచేసికోవలయును. శత్రుశేషము, ఋణశేషము ఉండకూడదు. అన్నట్లు, వ్యాధిశేషము గూడా ఉండుటకూడదు అని అందరూ గమనించవలయును.

అజీరితి

సీ. తినకూడదు మితము తెలియకుండా తిండి
కలుగున జీర్ణంబు, కడుపునొప్పి
ఉదరంబతిగ తిన్ననోర్చుకోజాలదు
వాంతి జేయించును కొంతవరకు
సగము జీర్ణంబయి దిగిపోవ ప్రేవులఁ
అది విరేచనము గానగును గనుక
సగపాలుకడుపున సరిపెట్టి తిండికి
పాతిక నీరు నింపంగతగును

గీ. మిగిలియున్నది వలయు సమీరమునకు
తెలిసికొనుడీ విషయములు తినుటగూర్చి
మెక్కనేటికి కుత్తుక మించువరకు?
నీరు గాలియు కడుపులో నింపుటెట్లు?

సీ. కడుపులో తరచు సంకటము గల్గుచునుండు
జీర్ణశక్తి కలతజెంది నపుడు
ఉదరకోశము కొంత ఉబ్బర మనిపించు
భేదులౌట యరుదు కాదు పిదప
కంగారుపడకుండ గంజినే త్రాగుచూ
సేవించవలె సొంటి చేసి పొడిగ
మెక్కొనెహారంబును, మిక్చరు బిస్మత్తు
త్రాగవలయు భేది తగ్గకున్న

గీ. మజ్జిగన్నము కొంచెము మాత్రమె తిని
దాహమున్నచో గ్లూకోజు త్రాగవలయు
తగిన విశ్రాంతి గైకొన్న తగ్గిపోవు
కడుపునూ శుభ్రమయి పోవుగాదె సఖుడ!

సీ. కలుగునజీరితీ జలవిరేచనములు
మితము తెలియకుండ మెక్కినపుడు
ఉదరమందున కొంచె ముబ్బర మనిపించు
కలబెట్టు ప్రేవుల గడబిడగను
కనిపించు నామీద కడుపులో నొప్పియు
క్రింది భాగమునందు మందముగను
వాంతి యగుచు మరికొంత యరగకుండ
మలము భేదులుగాను తొలగిపోవు

గీ. పులుసు వాసనయును త్రేనుపులును వచ్చి
గొంతులో కారమనిపించు కొంతవరకు
మీదకూ క్రిందకూ యిట్లు మిక్కుటముగ
తిన్నయన్నము వ్యర్థమౌ; తెలుసుకొనుడి.

సీ. కక్కు వచ్చెడిదాక మిక్కుటముగ తిను
భోజనంబేమి ప్రయోజనంబు?
యెంత కావలయునో అంతయే భుజియించి
యారోగ్యముగ నుండు డార్యులార!
జానెడు పొట్టకీ మానవునకు నొక
సోలెడు బియ్యము చాలదనుచు
శేరు బియ్యము నొక చికనుతందూరాను
పట్టించుటకు పొట్ట బానకాదు

గీ. కడుపునొప్పి, యజీరితికలిగి, వాంతి
యును విరేచనముల తనువులోని
నాడి వేడియు గోల్పోయి వాడిపోవు
మిక్కుటముగా తినుటయేల మిత్రులార!

సీ. అన్నంబు నొక దిన మాలస్యముగ నిల్వ
యుంచి యంతట దానియొక్క గుణము
లను పరీక్షించిన కనులార గనవచ్చు
దాని రూపము నతి హీనముగను
పాసిపోయిన యట్టి వాసనగొట్టును
రుచిచూడ లేనంత రోతపుట్టు
అతిశయంబుగ తిన్న యన్న మీరీతినే
చెడిపోవు నరగక కడుపులోన

గీ. క్రుళ్ళిపోయిన యట్టి యా కూటినుండి
వ్యాధి యుత్పన్నమగు; కొంత బాధతోడ
భేదులును వాంతులగు నంత భీతితోడ
మితముగా తినుడీ తిండి మిత్రులార!

సీ. కార్మినేటివి చాల ఘాటైన మిక్చరు
తగ్గు నజీరితి త్రాగినంత
మూడుసారులె ఔన్సు మోతాదులోనిది
సేవింపబడినచో శీఘ్రముగను
కడుపుబ్బరము తగ్గు: గడిబిడి యణగును
అన్నము బాగుగా నరిగిపోవు
మిక్చరు బిస్మత్తు, మెగ్నీషారంబును
అరికట్టు భేదులే యగుచునున్న

గీ. వలయు విశ్రాంతి పొట్టకు తెలిసికొనుడు
ఆకలనిపించినను మజ్జిగన్నమె తిని
గుట్టుగా నుండవలయును కోలుకొనను
లెక్కచేయనిచో భేదు లెక్కువగును.

అల్లము

సీ. అల్లమజీరితి కతి ముఖ్యమైనది
జీర్ణశక్తిని వృద్ధిచేయగలదు
చిన్నముక్కలుగాను చేసి యల్లంబును
నిమ్మరసము గల్పి నిండువరకు
ఉప్పులో మితముగా నూరబెట్టియు మంచి
యెండ నుంచుము రసమిమిడిపోవు
ముప్పూట తినుము పై ముక్కల కొన్నింటి
పైత్యమజీర్ణంబు బాగుపడును

గీ. నోటి దుర్వాసన నశించు లోటులేక
తిండి హితవుగా తినవచ్చు తెలిసికొనుడి
జీర్ణకోశమునం జబ్బు చేరకుండు
అల్లమత్యంత విలువైన ఔషధంబు

సీ. మలబద్ధకముంజబ్బు కలదెందరికొ నేడు
తిండి తీరుల మార్పులుండబట్టి
అదియె కారణముగా మొదలిడు నామీద
వాతనొప్పులు కొన్ని వంటియందు
మలినత ప్రేవుల నిలువయై విషవాయు
వుత్పన్నమగు రోగి యుదరమందు
చెడు పదార్థంబులు చిన్నగా వృద్ధియై
కాయమంతట నొప్పి కలుగజేయు

గీ. కడుపు ఉబ్బరమగును ఆకలి నశించు
కీళ్ళనొప్పియు , తలనొప్పి, వళ్ళువిరియ
సుస్థిజేసెనా యనగ స్వస్థతగును
బుద్ధియే మాంద్యమౌ మలబద్ధకమున

క ల రా

కలరా

సీ. ఏయజీరితొాయని యేమారి తగినట్టి
మందు తీసుకొానక యుందురేని
వాంతులూ బేది విశ్రాంతిని గల్గించి
తారుమారొానరించు తక్షణంబె
ఒకటొా రెండోసారులోర్చు కోదగుగాని
అంతకు మించిన హానిగల్గు
మిక్చరు బిస్మత్తు మెక్నొాఫారము మాత్ర
లనుగుణ్యముగ తీసికొానుట మేలు

గీ. అదియజీరితి యైనచో నాగిపోవు
పాసినట్టి పదార్థముల్ ఫలమెయైన
తగ్గిపోవచ్చు కొంత నిదానముగను
కాని కలరానయముకాదు వీనితోడ

సీ. కలరాయనెడి భయంకరమైన రోగము
వచ్చుచుండు మురికి వాడలందు
వాంతియు బేదియు వరుసగా నగుచుండు
వ్యాధిక్రిములు స్వల్పవ్యవధి తోనె
కడుపులోనంజేరి గడబిడపెట్టుచూ
శక్తిహీనుని నిమేషముల జేయు
దేహమందలి నీరధికముగా బోయుడీ
హైడ్రేషనగు నాడి యానునటుల

ఆ. వె. తనువు చల్లబడును మనుగడయే కష్ట
మనగ స్పృహను దప్పి మానవుండు
ఊపిరైన పీల్చ నోపిక లేకుండ
అంతమగును బేది వాంతితోడ

సీ. వాంతి బేదులలోన నెంతగానో వృద్ధి
చెంది రోగక్రిము లందుమీద
ఇతరులలోనికి నేతెంచు వెంటనే
యన్న పానీయములందు గలసి
కనిపించు నయ్యది కలరా యనంగన
వ్వారిలో మొదలిది వాంతి బేది
వందలు వేలుగా మందల కొలదిగా
ఆహూతగుదురౌర। అ-టగానె

ఆ. వె. వాడ వాడలకిది వ్యాపించు శీఘ్రమే
ఆపకున్న దీని నన్నిగతుల
ఈయతగును డాక్టరీనా కులేషన్ను
ఇమ్యునైజు చేయనెల్ల ప్రజకు

సీ. క్లోరాస్ట్రెప్ కేప్స్యూల్సు గొప్పగా పనిచేయు
వాంతి బేదుల జబ్బు వారలకును
మరువరాదా మంచి మందును లోకులు
మటుమాయమగు జబ్బు మంత్రమటుల
ఆరుగంటల కొకసారి యాగొట్టముల్
మ్రిగించిననె జబ్బు లొంగిపోవు
ప్రాణరక్షణమందు ప్రాధాన్య మగునట్టి
యౌషధంబుల నిదియగు నొకండు

ఆ. వె. అడ్రెడెనేలిను మన కాస్త్మాకు నెటులనో
ఇన్సులీను డయబెటీసు కెట్లో
అవిలు ఎంత ముఖ్య మాంటీ యలర్జీకి
క్లోరోస్ట్రెప్సు అంత గొప్పమందు,

సీ. వాంతి బేదులచేత వాడినట్లయి రోగి
నాడివేడియు తగ్గి నలగియుండ
మయిణమో లేహ్యమో మాత్రలుగా నిచ్చి
నాటు డాక్టరు జబ్బు నయముచేయ
వేచియుండునుగాని విజ్ఞానమేముందు?
బ్లడ్డుప్రెషరు పల్సుపడినవనుచు
అది కలరా యన నా తక్షణమె సెలైన్
స్టార్టు చేయంగల్గు డాక్టరయిన

ఆ. వె. ప్రేగులడ్డపడిన పిల్లు ఇంజెక్షనే
సర్జరీని చేయ చదువలేదె?
ఎందరిట్లు నేడు ఛిన్నమై పోదురో
క్వేకు డాక్టరుల గిరాకితగ్గ!

సీ. నీరు శుభ్రపరచ, క్లోరినేషను చేయు
టవసరంబగు వాడలన్నిచోట్ల
ఈగలచేత నీరోగము వ్యాపించ
కుండ చూడవలయు తిండియందు
వాంతి బేదుల జబ్బు వచ్చిన రోగుల
ప్రత్యేకముగ నుంచి, పద్ధతిగను
వైద్య మొసగవలె వలసిన రీతిగా
ఆశలు భంగమౌ ఆలసింప

ఆ. వె. ఏకధారగాను గ్లూకోస్సెలైనులు
చాలినంతవర కొసంగి మరియు
అంటువ్యాధి నణచ నాంటీ బయోటిక్సు
తగిన వొసగ, రోగి దక్కగలడు.

బంక విరేచనములు

సీ. మల విరేచనములు మరీ మరీ యగుచుండు
చీము నెత్తురు కొంత చేరి యందు
నడుము నొప్పి జ్వరంబు నలగగొట్టిన యట్లు
ప్రత్యేకముగ జబ్బు బాధపెట్టు
ఇదియే "డిసెంటరీ" యెరుగతగున్ జనుల్
బేసిలరీ, యమీబికు యనంగ
రెండు విధములుఁగా నుండు నీ రోగము
వైద్యంబు వేర్వేర వాడవలయు

గీ. ఏంటి బయొటిక్సు మందుల నిచ్చినంత
బేసిలరిడి సెంట్రీనయం బేసునుండి
అదియమీబిక్ డిసెంటరీయైన యెడల
దానికిందగు వైద్యము తప్పదపుడు.

సీ. అమీబియాసిస్సు అత్యపాయకరంబు
కాంప్లికేషనులందు గలవు గనుక
కాలేయమునజేరి గల్గించు పుండును
అదియే హిపేటీక్కు అప్సెనండ్రు
మలము పరీక్షించవలయు నీ వ్యాధిని
నిర్ధారణంజేయ నేర్పరులుగ
ఆమీద "ఫ్లేజెల్సు" అవసరమున్నచో
తగినవన్ని వాడిన తగ్గు జబ్బు

గీ. రోగి నిర్లక్ష్యముంజేయ రూఢిగాను
లీవరో, సీకమోయవలీలఁ జేరి
దీర్ఘ రోగమై జనుల బాధించు గనుక
ముందు జాగ్రత్త యందుకే ముఖ్యమండ్రు.

కుటుంబ సంక్షేమము

కుటుంబ సంక్షేమము

మానవ జీవితము అత్యుత్తమమైనది. దాని గమ్యము పరమాత్మను చేరుకోవడము. కేవలము పశుపక్ష్యాదులవలె ఆహారము నిద్రాభయమైథునాదులను అనుభవించడముకాదు. ధర్మము, సత్యము, ప్రేమ, కరుణ, అనురాగము, దయ, దాక్షిణ్యము. సేవాభావము, త్యాగము యిత్యాది సద్గుణంబులనుగల్గి జ్ఞానసముపార్జనముపై మానవుడు తన దృష్టిని మరల్చవలయును.

సాత్వికాహారమునే భుజించుచూ సత్వగుణ ప్రధానుడై యుండవలయును. ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషము, క్రోధము మొదలగు దుర్గుణములకు లోనుగాకుండా యుండవలయును. ఆశాపిశాచమునకు దాసుడై, భౌతికవిషయ వాంఛలందు, ధన కనక వస్తు వాహనముల యందు వ్యామోహములను పెంచుకొని, సతీసుత బంధుమిత్రాదుల యందు అపరిమితమైన మమకారములను పెంపొందించుకొని, నేను, నాది, నావారు, నాపదవి, నాప్రతిష్ట అనునట్టి స్వార్థమునకుచిక్కి అహంకారమునకు లోనై, శాంతిని గోల్పోయి, తన ఉత్తమ జీవిత గమ్యమును బొత్తిగా మరచిపోవుట యెంతయో శోచనీయము. సేవా తత్పరుడై, భూతదయాపరాయణుడై, దేశసౌభాగ్యమునకు, లోక కల్యాణమునకు మానవుడు పాటుపడవలయును.

మనకు నిత్యావసరములైన అన్నము, వస్త్రములు, గృహములు యిటువంటి సౌకర్యములను కలుగజేయుటకు మన మందరమును పాటుపడవలయును. ఆహార అధికోత్పత్తికిని, పరిశ్రమల అభివృద్ధి కిని, విద్యా సౌకర్యములకు, ఉద్యోగవసరులకు మన మందరము పాటుపడవలసి యున్నది.

మన దేశము సుఖశాంతులతో, పాడిపంటలతోభిక్షముగాను నుండవలయునన్న మనము జీవనవసరులను దుర్వినియోగము చేయ

కుండా, అవినీతి, అన్యాయము, దౌర్జన్యము మొదలగు వానిని నిర్మూలము చేయవలసి యున్నది. పేదరికమును పారద్రోలవలసి యున్నది. సర్వమానవ సౌభ్రాతృత్వము సమానత్వము, అభివృద్ధి కావలసి యున్నది. ఆరోగ్య పరిస్థితులు మెరుగుపడవలయును. అనారోగ్యము నశించవలయును. మంచి ఆహారము, పరిశుభ్రమయిన నీరు, నివాస యోగ్యములయిన వసతులుఅందరికీ కావలసియున్నవి.

కానీ మన దేశమున నేటి పరిస్థితులను గమనించినచో ఆహార ధాన్యముల కొరత, నీటి కొరత, విద్యా సౌకర్యముల కొరత, వైద్య ఆరోగ్య వైజ్ఞానిక వసతులన్నియు కొరతరే.

విరివిగా పెరుగుచున్నటువంటి యీ కొరతలన్నిటికిని కారణ మేమిటి అని దీర్ఘముగా యోచించిన, మనలో పొదుపు, పరిమితము, నిస్స్వార్ధము అనునటువంటివి అభివృద్ధి కావలసియున్నది.అనవసరపు వ్యయములు, నిధుల దుర్వినియోగము తగ్గించుకొనవలసి యున్నది. అన్నిటికన్నా ముఖ్యముగా విరివిగా పెరిగిపోవుచున్నటువంటి మన జనసంఖ్యను పరిమితము చేసుకోవలసి యున్నది. మన యిద్దరికి పిల్లలు యిద్దరున్న చాలునని దృఢనిర్ణయము తీసికొని అంతకుమించి సంతానమును యెక్కువగా పొందకూడదు.

అధిక సంతానము అనేక కష్టములకు, అరాచికమునకు, అన్యాయమునకు, అనారోగ్యమునకు, మరియు నెన్నో అనుచితములకు కారణమని మనము తెలుసుకొనవలయును. అధికముగా మనకు యెటువంటి జీవన వనరులు లేకుండా ఎక్కువగా సంతానముమాత్రము యెందులకు? పరిమిత కుటుంబమే పరమసుఖదాయకము, మనకుటుంబ సంక్షేమమునకు మన మందరము సామూహికముగా పాటుపడవలసి యున్నది. ఆరోగ్యవనరులను మెరుగుపరచవలసి యున్నది. మాతా శిశుసంరక్షణా పథకములను తయారుచేసి, పోషక ఆహారమును అంద

రికీ లభించునటుల కృషిచేయవలయును. అంటువ్యాధుల నివారణకు తగిన చర్యలు తీసుకొనవలయును. శిశువులకు మశూచి నివారణకు వేక్సినేషనులను. రెడవాయువు, కక్కువాయిదగ్గు, డిఫ్తీరియా యీ మూడు వ్యాధుల నివారించుటకు ట్రిపులాంటిజన్ యింజెక్షనులను, పోలియోవ్యాధి రాకుండా పిల్లలకు పోలియోడ్రాప్సు యిప్పించవలయును. విటమినుల లోపమురాకుండా పిల్లలకు తగిన మందులు యివ్వవలయును. గర్భిణీస్త్రీలకు, ప్రసవించిన తల్లులకు తగు వైద్యసదుపాయములు, పోషకాహారము, విటమినులు, టానిక్‌లు యిచ్చి మాతా శిశు సంరక్షణ కేంద్రము లెంతగానో సేవ చేయవలసి యున్నది. ప్రసూతి కేంద్రములలో రక్త పరీక్షలు, మల మూత్ర పరీక్షలు చేయించి రక్తపోటు, మధుమేహము, క్షయ యిత్యాది వ్యాధుల నివారణకు తగిన శ్రద్ధ తీసుకొనవలసి యున్నది. పుట్టిన శిశువులు ఆరోగ్యముగా నుండుటకు, వారికి అంటువ్యాధులు రాకుండా నివారించుటకు తగిన యింజెక్షనులను సకాలములో యిచ్చి కాపాడవలయును. ఇద్దరు పిల్లలకన్నా యెక్కువలేకుండా తల్లిదండ్రులు తగు ముందుజాగ్రత్తలు తీసుకొని, ఆ పిల్లలను చక్కగా పోషించి విద్యాది బుద్ధుల నొసంగి, భావితరములో వారు ఉత్తమ పౌరులుగా తయారుచేయవలసియున్నది.

కుటుంబ సంక్షేమము యొక్క ముఖ్యోద్దేశములు

సంసారములలో సుఖశాంతులు పెంపొందింప జేయడమేకాని, బలాత్కారముగా కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్లుచేసి దంపతులను బాధపెట్టడముకాదు. మితముగా పిల్లలు ఉంటేనేగాని కుటుంబములు క్షేమముగా ఉండజాలవని తెలుపుట, అందుకు తగినరీతిని యెక్కువ సంతానము కలుగకుండుటకు మొట్టమొదట ముందు జాగ్రత్తలతో నుండవలయుననియు, బాల్య వివాహములు చేయకుండా యుండడమూ, వివాహానంతరము వెంటనే సంతానము గలుగకుండా భర్త కండోమ్సు వాడడముగాని లేక భార్య లూపు నుంచుకొనడముగాని, మాత్రలు

పాఠకముగాని అవలంబింపజేయుట, తరువాత ఒకరో యిద్దరో పిల్లలు గలిగిన యంతట ఆపరేషను చేసుకోవడము అనివార్యము అని తెలియ జేయుట ముఖ్యము. మన కుటుంబము క్షేమముగా ఉంటే మన గ్రామము క్షేమముగా ఉంటుంది. మన గ్రామములు బాగుపడితే మన దేశము బాగుపడుతుంది. మన దేశ క్షేమమునకు మనమే కారణము. జన సంఖ్యతగ్గనిదే మనము బాగుండడము కష్టము. మన సంఖ్య తగ్గవలయు నంటే మనకు గలుగు సంతానము పరిమితముగా నుండవలయును. ఈ విషయములో మతములు, కులములు, ఆచారములు యేవియూ అడ్డము రాకూడదు. అందరూ యేకీభవించవలసినదే. సంతతి పరిమి తమువలన తల్లుల ఆరోగ్యము బాగుపడును. పిల్లలు పుష్టిగానుండుటకు వీలుండును. కాన్పులు యెక్కువ అయినచో కన్నతల్లులు అనారోగ్య ముచే బాధపడెదరు. అందుచేత అధికవ్యయములు, కష్టములు గలుగు చుండును. కాబట్టి మన యిద్దరికి యిద్దరు పిల్లలు చాలునని ప్రతి గృహస్థుడు గృహిణియు, నిశ్చయించుకొనవలయును.

కుటుంబ సంక్షేమము కొరకు వైద్యులే గాకుండ, విజ్ఞానవేత్తలు దేశనాయకులు, సంఘ సేవకులు, మత ప్రచారకులు, ప్రభుత్వోద్యో గులు, ఉదారులు సభ్యులున్నూ సామూహికముగా కృషిచేయవలసి యున్నది. పామరులకు కుటుంబ సంక్షేమము గురించి తెలియజేయ వలయును. సంతాన నిరోధక శస్త్రచికిత్సలవలన యెటువంటి హాని లేదని. సంసార సుఖమునకు యేలాంటి లోటు ఉండదని, ఆరోగ్యము దెబ్బతినుటకు వీలులేదని తెలియజేయవలయు. వారికి కలుగు అపోహ లను తొలగించి ప్రతి యొక్కరూ సదుద్దేశముతో ధైర్యముగా ఆపరే షనులు సకాలములో చేసికొని సుఖ సంతోషములతో ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానముతో మానవోత్తములుగా వారిజీవితమును ధన్యము చేసుకొను నట్లుగా మనము పాటుపడవలయును.

కుటుంబ సంక్షేమము
ఉపోద్ఘాతము

సీ. సామాన్య శైలిలో "ఫేమిలీ" సంక్షేమ
విషయంబులను కొన్ని విపులముగను
సీసపద్యములందు వ్రాసి యర్పించెద
నక్షత్రమాలగా రక్షకునకు
అనుసరింపతగిన యట్టి యీ యంశములలో
వినుడయ్య శ్రద్ధతో విజ్ఞులార!
పెరుగు జనాభాను అరికట్టుటకు నివి
అతి ముఖ్యమైనవి అందరికిని

ఆ. వె. వైద్యశాఖవారు, వైజ్ఞానికులు మన
దేశనాయకులును, ధీయుతులును
సలుపుచున్న నేటి సామూహిక కృషిని
దిగ్విజయముజేయ తెలిసికొనుడి.

సీ. నవభారతావనీ యువతీ యువకులార!
ఫేమిలీ సంక్షేమ కాములార!
మన దేశమందు సామాన్య ప్రజలలోన
గడ్డు సమస్యలు గలవుచాల
పెనుభూతముల యట్లు పెరుగుచున్నవి యవి
నిరుపేద జనులను తరుముకొనుచు
అధిక సంతాన మీ వ్యధల నినుమడింప
చేయుచున్నది భారతీయులార!

గీ. తిండి గింజల కొరతయే దీరలేదు,
వ్యక్తులందరి కుద్యోగ వ్యవధిలేదు
అద్దెయిండ్లైన దొరికెడి ఆశలేదు
ఏవియునులేక సంతాన మెక్కువేల?

సీ. యువతీ యువకులార! నవనాగరికులార!
పెండ్లియాడిన పిన్న పెద్దలార!
అధిక సంతానంబు వ్యధలకు మూలము
పరిమితముగ నున్న పరమసుఖము
వైద్యుల సలహాలు వైవాహికులు మీరు
పాటించవలయు దాంపత్యమందు
కండోమ్సు భర్త సక్రమముగా వాడిన
గర్భము భార్యకు గలుగకుండు

గీ. ఉండవచ్చును సుఖముగా రెండు మూడు
వత్సరంబులు; ఆమీద వాంఛయున్న
ఆ నిరోధక పద్ధతి మానుకొన్న
సంతతిని పొందవచ్చును సంతసముగ.

సీ. పెరిగెడి జనసంఖ్య నరికట్టుటకు నేడు
పాటింపవలె కొన్ని పద్ధతులను
సంసారముల యొక్క సంక్షేమమును కోరి
ఒప్పుకోవలె వాని తప్పకుండ
అవసరమయ్యె నేడందరికిని నివి
భావితరము వారి ప్రగతి కొరకు
ఇద్దరే పిల్లల ముద్దుగా కనవలె
ఆపుకోవలె సంతు నంతతోడ

ఆ. వె. లేమి తాండవించు సామాన్యులందున
పరిమితంబు స్వామి వరముకాదె?
ప్రజలక్షేమము కిది ప్రథమ సోపానమౌ
ప్రగతి పథమునందు జగతి నేడు.

సీ. ఆదాయమును మించి నధిక వ్యయంబుతో
కష్టపడెడి నేటి కాలమందు
కామాంధకారులై కను జేల మితిమీరి
వినకుండ వైద్యుల విన్నపములు
ఆమీద పిల్లల నాదరించెడు శక్తి
చాలక వాపోవు జేలనయ్య?
మన జనాభా చూడ దిన దినంబునకునూ
అధికమౌచున్నది హద్దుమీరి

ఆ. వె. ఇద్దరున్న చాలు వద్దు మూడవ బిడ్డ
ఆపుకొనుడి సంతు నంతతోడ
పుత్రుడైన నొకటె పుత్రికయైననూ
దైవప్రాప్తమనుచు దలపుమయ్య.

సీ. ఇద్దరే చాలును ముద్దు ముచ్చటలతో
తల్లి దండ్రులకు సంతసము గూర్చ
ఇద్దరు పిల్లలే యిల్లు స్వర్గము జేతు
రందచందముల నత్యంతప్రీతి
పిల్లలెక్కువయున్న నిల్లు నరకమౌను
అధిక వ్యయములకు నంతులేక
కన్నవారలకు దుఃఖంబె జీవితమున
వారి కష్టంబులు తీరు టెటుల?

గీ. కాన ఒక్కరో యిద్దరో కలిగినంత
ఆపుకోవలె సంతతి నంతతోడ
కష్టసుఖములు మన యొక్క కాపురమున
సంతతిని బట్టియే యుండు చాలవరకు.

సీ. నేటి ప్రజలలోన నీతియే దిగజారె
కట్నాల బేరము ఘనతకెక్కె
మూడు ముడులువేసి మూర్ఖులెందరో నేడు
అంతో యింతో కట్నమందు కొంద్రు
అక్కటా! అమీద చిక్కె సంసారంబు
సతమతమగుచుంద్రు పెతలతోడ
ఏడాది కొక బిడ్డ యెదురుచూచుచు నుండు
తల్లిదండ్రుల యిల్లు గుల్లజేయ

గీ. పెంచగలిగెడి తాహతు మించిపుట్టి
సాకుటకు శక్తి తగినంత చాలదాయె
ననుచు వాపోదురంతట వినకమునుపె
చిన్నవయసున పెండ్లిండ్లు చేయనేల?

సీ. ఒక్కరో యిద్దరో యున్నచో సంతతి
పోషింపవచ్చు సంతోషముగను
అన్ని సౌకర్యంబు లనువుగా జేకూర్చి
పెద్దవారగునట్లు పెంచవచ్చు
నేర్పించవచ్చును నెనరు వెలితిలేక
విద్యాది బుద్ధుల శ్రద్ధతోడ
సంతాన మెక్కువైనంతట యక్కటా!
పేదరులకు దిక్కులేకపోవు

గీ. పిల్లలారోగ్యవంతులై పెరగలేరు
చదువు సంస్కారముల లోటు చక్కబడదు
తల్లిదండ్రులే బాధ్యులీ తప్పిదమున
దేశసౌభాగ్యమే చాల దెబ్బతినును.

సీ. నేటి ప్రజలలోన నీతియే దిగజారె
కట్నాల బేరము ఘనత కెక్కె
మూడు ముడులు వేసి మూర్ఖులెందరో నేడు
అంతో యింతో కట్నమందు కొంద్రు
అక్కటా! అమీద చిక్కె సంసారంబు
సతమతమగుచుంద్రు పెతలతోడ
ఏడాది కొక బిడ్డ యెదురుచూచుచు నుండు
తల్లిదండ్రుల యిల్లు గుల్ల జేయ

గీ. పెంచగలిగెడి తాహతు మించిపుట్ట
సాకుటకు శక్తి తగినంత చాలదాయె
ననుచు వాపోదురంతట వినకమునుపె
చిన్నవయసున పెండ్లిండ్లు చేయనేల?

సీ. ఒక్కరో యిద్దరో యున్నచో సంతతి
పోషింపవచ్చు సంతోషముగను
అన్ని సౌకర్యంబు లనువుగా జేకూర్చి
పెద్దవారగునట్లు పెంచవచ్చు
నేర్పించవచ్చును నెనరు వెలితిలేక
విద్యాది బుద్ధుల శ్రద్ధతోడ
సంతాన మెక్కువైనంతట యక్కటా!
పేదరులకు దిక్కులేకపోవు

గీ. పిల్లలారోగ్యవంతులై పెరగలేరు
చదువు సంస్కారముల లోటు చక్కబడదు
తల్లిదండ్రులే బాధ్యులీ తప్పిదమున
దేశసౌభాగ్యమే చాల దెబ్బతినును.

309

సీ. కొడుకులు కూతులు కోడండ్రు నల్లురూ
యెక్కువ సంఖ్యలో నెందుకయ్య?
చప్పరించగలరు సంసారమంతయున్
అప్పుల పాల్జేతు రందుమీద
ఆకలి బాధల నలమటించవలయు
పిల్లల నామీద పెంచలేక
ఆత్మహత్యకు గురియగు దృశ్యముల నెన్నో
చూడవలసి యుండు శ్రోతలార!

ఆ. వె. యెండమావులటుల నిండు సంసారముల్
అస్తమించు తుదకు అంతులేక
పట్టి మాయెగాని వాస్తవంబుగ నేడు
ఈషణత్రయంబు ఎందు కతిగ?

సీ. నేను నావారని, నీవు నీవారని
భేదంబు లతిగాను పెంచుకొనుచు
తన బంధుబలగమే పెనువటవృక్షమై
దేశమందుండు నుద్దేశమేల?
ముసలితనంబున మురిసిపోవలయునా
మునిమనుమల ముద్దు ముచ్చటలను?
ప్రతి కుటుంబంబిట్లు ప్రబలమౌచున్నచో
భరతమాత భరింపతరముగాదు

ఆ. వె. గొఱ్ఱెమందలట్లు, కోళ్ళఫారములలో
పిల్లలధిక సంఖ్య పెరిగినట్లు
జనులసంఖ్య పెరుగ, జగతిలో కరువగు
కూడు గుడ్డ నిలువ నీడలకును.

సీ. నారుపోసినవాడె నీరు పోయుడె యను
నానుడి నీనాడు జ్ఞానులనరు
పుట్టించు దైవమే పోషింపకుండునా
యను సామెతను గూడ ఘనులుననరు
జీవిత మీనాడు చావు బ్రతుకు మధ్య
పోరాటమనిపించు ఘోరముగను
జీవన వనరులులేవు చాలినయన్ని
యెన్నో సమస్యలు యెదురువచ్చు

గీ. అట్టి యీ రోజులందు నత్యాశతోడ
లెక్కలేకుండ సంతాన మెక్కువేల?
మానవులు జంతువులతో సమంబుగాదె?
అవియు తినుచుండు కనుచుండు నధికముగనె.

సీ. ఈనగలదు పదిహేను పిల్లల పంది
యేనుగటులగాక యీనునొకటె
దజనులాదిగ బిడ్డలఁజు డొసంగెననుచు
కనుచుండెదరు మూఢ జనులె యతిగ
సుజనుల సంతతి గజము సంతతి యట్లై
చక్కగా నొక్కరో దక్కుటరుదు
ఋణముగా పిల్లల గణియింపగారాదు
సంపదగానె లెక్కింపతగును

గీ. పుత్రుడో తొలికానుపు పుత్రికైన,
వేచియుంటుము మరు కాన్పు వేరెకోరి
కోర్కె ఫలియించకున్నను కూడిరెంటి
తోడ నాపుకోవలయు సంతోషముగను.

సీ. నవమాసములు మోసి నానాయవస్థల
పడి కనే తల్లుల పాట్లుగనరె?
వలదు పిల్లలనుచు తలమోదుకున్ననూ
వినుపించుకొనలేని విధులతోడ
అతుకుల బ్రతుకుతో సతమతమగుచుండ్రు
పిల్లల తగురీతి పెంచలేక
నిపడొక పురుడాయె నేడో రేపో మరి
యింకొక పురుడొచ్చు నింతులకట!

గీ. కరిగి రక్తము కండలు కాన్పులందు
శల్యములతోడ నుందురు శ్రమకోర్చి
జాలికలుగదె యిటువంటి స్త్రీలజూడ!
వార కాంతల సుఖము శ్రీవారుకనరె?

సీ. కను సమయమునందు గలిగెడి కష్టంబు
లనుభవించెడి వారి కర్థమగును
కానుపు నొప్పులు కనువారె యెరుగుదు
రూహ కతీతమౌ యొడిదుడుకులు
పంచప్రాణంబు లా పడతి బిగియబట్టి
ముక్కు శక్తికి మించి నొక్కినడుము
యెగసిపోవును ప్రాణ మెప్పుడో యనిపించు
నెత్తురునుం జూడ నిస్పృహాయగు

గీ. గండమే తప్పె ననిపించు కానుపయిన,
నర నరంబులు కండలూ నలిగిపోవు,
ప్రసవవేదన పురుషులే పడిన తెలుసు
కాన్పులెందుకు యెక్కువ కామినులకు?

సీ. నిండు గర్భంబుతో నుండెడి యువతులు
ప్రసవించునప్పుడు పడెడి నట్టి
సంఘటనల కొన్ని చర్చించుకొన్నచో
విభ్రాంతులౌదురు విబుధులైన
శస్త్రచికిత్స "సిసేరియన్" యను నది
చేయక తప్పదీ స్త్రీల తరచు
రక్తము నష్టమై శక్తి విహీనమై
యెన్నియో కేసులు ఖిన్నమగును

గీ. కానుపులు స్త్రీలపాలిట గండములగు
కొలుకొనుటకు మాసముల్ చాలకుండు
కులసతుల కిట్టి యాపదల్ కలుగనేల?
పరిమిత కుటుంబమున భర్తపాత్ర మిన్న.

సీ. ఆకలమ్మా యని యలమటించెడి పసి
పిల్లల కన్నంబు పెట్టలేక
రోగపీడితులింట సొగిలపడియుండ
మందు లిప్పించు స్థోమతయులేక
చాలని బట్టల చలిలోన వణకుచూ
విలపించు బిడ్డల విడువలేక
యేవేళ కేతెంచు, నెంత బత్తెము తెచ్చు
నో" యని విలపించు యువతియకట!

గీ. కూలి దొరకక యాకట తూలిపడుచు,
రాత్రి పదిగంటలైన నిరాశతోడ
అరుగుదెంచిన భర్త నాయమ్మ జూచి,
నిస్పృహను నేలకూలు కన్నీట నకట!

31 :

సీ. ఒక్కొక్క పురుడునకక్కటా యువతులు
అష్టకష్టంబుల ననుభవింత్రు
ఒకటొ రెండో కాన్పు లోర్చుకోతగుదురు
సంతాన ప్రాప్తికి సహజముగను
అమీద ప్రసవంబు లధికంబుగానున్న
ఆపదలెన్నియో దాపురించు
నవమాసములలోన నానావిధములైన
జబ్బులు రావచ్చు నబ్బురముగ

గీ. కాళ్ళవాపు, అనీమియా, కీళ్ళనొప్పి
గుండెజబ్బులు ఆయాస గుణగణములు
కాంప్లికేటెడు కాన్పులు గలుగవచ్చు
గర్భమే ఛిన్నమైపోవు గతియుగల్గు.

సీ. అటుకుల బ్రతుకుతో సతమతముగ నేడు
వెతలపాలగు దంపతులకేల?
మితిమీరి పిల్లలు మిక్కుటముగ నుండ
సుఖశాంతులే యింటనున్నగాదె?
అన్నపానాదులు అన్నియూ లోటౌను
ఆర్థిక దుస్థితి యధికమగును
పిల్లలన్ననొ రోగపీడితులై యుంద్రు
వారి భవిష్యత్తు వట్టి భ్రమయె

ఆ. వె. విద్యలందు, మరియు ఉద్యోగములయందు
అష్టకష్టములను అనుభవింత్రు
అంతులేని చింత లధిక సంతతియున్న
ఇల్లు స్వర్గమౌను ఇద్దరున్న.

సీ. తగిన విధంబుగా తాలిమితో జన
వాసంబులకు నేగి వైద్యగణము
విషయంబులన్నియు విపులంబుగా దెల్పి
ఫేమిలీ ప్లానింగు ప్రియముతోడ
చెప్పదగిన యట్టి చెడు లక్షణంబులు
కలుగకుండు ననుచు తెలియజేసి
నచ్చజెప్పినయంత నయవినయములతో
తప్పకుండగ వార లొప్పుకొనరె॥

ఆ. వె. చాల సులభమైన శస్త్రచికిత్సను
వలయునన్నవారి కులసతులకు
భర్తకైన జేయు కర్తవ్యమున వైద్యు
లతిగపాటు బడుట యవసరంబు.

సీ. "వద్దుదేవా"! పిల్లలిద్దరే చాలును
కాపాడవే సంతునాపి మమ్మ
అని మ్రొక్కుకొన్ననూ వినడేమొ దైవము
కలుగుచుండును కొన్ని వలదటన్న
వైద్యునికడకేగి వద్దు సంతానంబు
అనుటయే తడవుగా నాపగలడు
చట్టబద్ధంబుగా శస్త్రచికిత్సను
సలిపినంతట సంతుకలుగకుండు

ఆ. వె. వేసుకోయుటంద్రు వేసెక్టమీ యని
యువకులకును చేతురుచితముగను
ట్యూబుకోయుటంద్రు ట్యూబెక్టమీయని
యువతులందు నిదియె యుత్తమంబు.

సీ. సంతాన మాపను సామాన్యులందున
        శస్త్రచికిత్సయే సలుపతగును
ఆపరేషనుజూడ నత్యల్పమే యగు.
        కొంచెము ట్యూబునే కోయుటగును.
వేసుకోయుట యన్దురి వేసెక్టమీయని
        ట్యూబెక్టమీ యన్దురి ట్యూబుకోత
కూర్పు వేయుదు రతి నేర్పుతో నామీద
        ఇంద్రియమున కడ్డు నిటులజేయ.

గీ. గర్భధారణ మామీద గలుగకుండు
సుఖముగా నుండవచ్చు ప్రసూతి బెడద
జీవితాంతము లేకుండ; భావిప్రజలు
ప్రగతిపథమున పయనించు భాగ్యమబ్బు.

సీ. ఫేమిలీ ప్లానింగు యేమిటో తెలియక
        పామరు లేమోమొ పలుకుచుంద్రు
ఆపరేషను జేసినంతట సంసార
        సుఖము లోటగునంద్రు సుబుధులైన
యిట్టి యపోహలు వట్టి యబద్ధమే
        గిట్టనివారల కట్టుకథలె
దాంపత్య సుఖమున తబ్బిబ్బులుండవు
        ఆరోగ్యమున కెట్టి హానిలేదు

ఆ. వె. స్త్రీలు పురుషు లిట్లు యేలవాపోదురు
వింతమాటలు విని వెఱ్ఱిభ్రమల?
శాస్త్ర సమ్మతంబు శస్త్ర నైపుణ్యము
దేశ దేశముల విదేశములను.

లేపరోస్కోపిక్ ఆపరేషనులు

సీ. ట్యూబెక్టమీని అత్యుత్తమ రీతిగా
నేడు చేయందగు నేర్పుగలిగె
లేపరోస్కోపికు ఆపరేషను చాల
సులభమైనట్టిది చోద్యముగను
నిమిషాలలో నీతి నైపుణ్యముగ నిది
చేయగా వచ్చును స్త్రీలయందు
ఆరోజె యింటికి నంపించబడుదురు
కుట్లువిప్పేడి పనికూడలేదు

ఆ. వె. అంత సూక్ష్మమైన ఆపరేషనుతోడ
ఆపవచ్చు సంతు నబలలందు
ఏ యపాంతరంబు లెన్నడూ గలుగవు
అన్ని సౌఖ్యములను అనుభవింప.

సీ. పాత పద్ధతిని లోపములు లేకున్ననూ
శస్త్రచికిత్సను సలిపినంత
వారము రోజుల వరకు ఆ స్త్రీలకు
విశ్రాంతి ముఖ్యము విరివిగాను
కోసిన చోటున కుట్లు తీయు పేగాక
గాయమూ మానాలి ఖచ్చితముగ
లేసుగా చేసెడి లేపరాస్కోపికి
యిట్టి యిక్కట్లు లేవించుకయును.

గీ. ఆ జగద్రక్షకుని శ్రేష్ఠమైన వరము
బాధయేలేని యటువంటి పద్ధతిదియే
ఏల శంకింతురింకనో యింతులార!
లేపరాస్కోపితో సంతునాపుకొనుడి.

సీ. నేడే యీనాడె మీ నిశ్చయంబును దృఢ
 పరచుకోవలెనమ్మ తరుణులార!
రేపను దానికి రూపులేకుండును
 తెగువ ముఖ్యముమీకు మగువలార!
మీ భర్తలకు చెప్పి మెప్పించవలె మీరు
 లేపరోస్కోప్లను నాపరేష
నత్యంత సులభమైనట్టి పద్ధతియని
 కాంప్లికేషనులిందు గలుగవనియు

ఆ. వె. అర్ధగంటలోనె అన్నిముగించుక
ఈయగాను యింటి కరుగవచ్చు
నచ్చజెప్పి నేడే నిశ్చయించుకొనుడి
మీ కుటుంబమూ పరిమితము కొరకు.

సీ. ఇద్దరో ముగ్గురో ముద్దుగా పిల్లలు
 మించక గల్గుటే మితమనంగ
శస్త్రచికిత్స మీ సతికో మీకోచేయ
 బడి సర్టిఫికేటును బడసినంత
ఇంక్రిమెంటొకటి మీ రిప్పించుకొనవచ్చు
 ఉద్యోగమందు మీరున్నయెడల
పదవీ విరమణంబు పర్యంతమయ్యది
 సుఖశాంతులకు చాల సహకరించు

గీ. అర్థికంబుగా గమనించు డయ్యలార!
ఎన్నివిధములుగానో నేడీ కుటుంబ
పరిమితము మీదు సంక్షేమ పధకము
ఉపకరించెద అత్యంత ఉన్నతముగ.

సీ. మతముల పేరన మాయక ప్రజలకు
ఫేమిలీ ప్లేనింగు పాపమనియు
సంతాన ప్రాప్తి యా సర్వేశ్వరుని యొక్క
వరమని చెప్పుచూ పలువురకును
దేవుడిచ్చు కొలది కావలయును పిల్ల
లను మూఢవిశ్వాసమును ధృఢముగ
పాటింపజేయించి పడరాని పాట్లకు
గురిజేయుదురు మత గురువులకట!

ఆ. వె. కూడుగుడ్డకైన కొరగాని యిటువంటి
అర్ధరహిత వాక్కు లతిగనమ్మి
కలువు దినములందు కనుచేల మితిమీరి?
హితముగోరనట్టి మతములేల?

సీ. ఏసు, అల్లాయని, ఈశ్వరుండని తమ
ఇష్టానుసారంబు సృష్టిచేసి,
నామరూప గుణంబు లేమియూలేనట్టి
దేవుని వేర్వేర దెలుపగోరి,
మతముల పేర్లతో మనుజుల వేర్జేసి
పెద్దగా జనసంఖ్య పెంచతగునె?
అన్ని మతస్థులూ అంగీకరించుడీ
మన కుటుంబముల క్షేమంబు కొరకు

గీ. పెరుగుచున్న జనాభాను పరిమితంబు
చేయవలయును సర్వులూ చేతులార
భారతాంబకు తగ్గు భూభారమపుడు
కూడు గుడ్డల కొండవు కొరత భువిని.

సీ. సంతానమును నిరోధింతు రెందుకటంచు
యేసుక్రీస్తని నట్టు లెందుగలదు?
ఫేమిలీప్లాను కిస్లాము మతమునందు
తర్కముల్ కలవే యధర్మమనుచు?
దైవ మొక్కడేయైన తామేల యిటువంటి
యాటంకములతోడ నడ్డమగుట?
బిడ్డ లెక్కువయున్న బీదవారల మత
వాదులేనా యిపుడాదుకొనుట?

గీ. మతముపేరని వారింప హితముగాదు
జాతి భేదముల్ మాని సౌజన్యులార!
దేశసౌభాగ్యమునకు ప్రతిజ్ఞగొనరె?
గీతయును బైబిలు ఖురాను నీతులొకటె.

సంసారము

సీ. ధర్మపత్నిని పొంది కర్మానుసారము
కాపురముంజేయు కారణమున
సాధారణంబుగా సంతాన ప్రాప్తియు
కల్గుటతిశయోక్తికాదు జగతి
జలచరములకును, జంతుజాలములకు
పక్షులకు సంతుప్రాప్తిగాదె।
జనసంఖ్య పెరుగక, జగతి సంతానంబు
మితమను నద్దాని మీరకున్న

గీ. కూడు, గుడ్డయు, నివసించుకొరకు గృహము
జీవన వనరులన్నియు జేరగలవు
లోటు యనునది లేకుండ లోకమందు
బ్రతుకవచ్చును సంసారి పరిమితముగ.

సీ. దాంపత్య జీవిత ధర్మంబుల నెఱింగి
సాగింపవలయు సంసారనౌక
జీవిత గమ్యము చిన్మయానందుని
సన్నిధానమెగదా సజ్జనులకు।
దానధర్మాదులన్ జ్ఞానిగా సర్వదా
గావించుటే స్వామిసేవ యగును
పొదుపు నన్నిటిలోన సదమల హృదయుడై
పాటించిన లభించు పరమసుఖము

గీ. ముందు సంతాన పరిమితి ముఖ్యమగును
మన జనాభాను తగ్గించి మనుగడలకు
మెరుగులను దిద్దుకొన పరిమితముచేత
అంత దాంపత్య సుఖమున కంతులేదు.

సీ. ఆశకు లోబడి యతిగ కావలెనని
సంతానమును పొంద యెంతగానో
మితములేకుండ పతిని వేధించుచూ
పుట్టించెదరు తిండిబోతులకట!
అన్నివ్యామోహముల్ మిన్నగా నామీద
పెంచుకొందురుకదా పిల్లలందు
న్యాయార్జితము చాలదాలయె నన్నటుగా
అవినీతులెన్నియో ననుసరింత్రు

గీ. శాంతి సుఖములు మనలోన శాశ్వతముగ
నుండవలెనన్న సర్వత్ర విందుగాను
ఒక్కరో యిద్దరో పిల్లలున్న చాలు
పెంచుకొనరాదు పాపము పిల్లలగని.

సీ. ఎవరికి ప్రాప్తమో యెన్నదగిన విద్య
చదివి పదవులంది సంతసిల్ల!
ఎవరికి ప్రాప్తమో యెన్నదగిన వృత్తి
సేవాంకితంబైన జీవితమున!
ఎవరికి ప్రాప్తమో యీడుజోడుగ పెండ్లి
గుణగణముల రూపగోత్రములను!
ఎవరికి ప్రాప్తమో యిద్దరే పిల్లలు
పుత్రుడున్ పుత్రిక పొందుకొర!

గీ. ఎవ్వరికి ప్రాప్తమో జన్మయివ్వ సుధను
ధర్మకామార్థ మోక్షసాధనముగాను
అట్టివారి యదృష్ట మదృష్టమవుర!
పరిమిత కుటుంబమే యిట్టి వరము నొసగు.

సంసారి

సీ. సంసారి యింటిలో సంతోషకరముగా
జీవించుట కొరకు కావలసిన
నిత్యావసరములౌ నీరు, గాలియు, వెల్గు
చక్కగానున్నట్టి సదనములును
జీవనోపాధిని జేకూర్చుటకు నొక
యుద్యోగమూ తగు యువతి యొకతె
యనుకూల సతిగాను అర్ధాంగిగానున్న
కాలంబు సుఖముగా గడచిపోవు

గీ. శకటమున నుండునటువంటి చక్రములుగ
పక్షులకు నుండు రెక్కల పగిదినింట
దంపతుల జోడెగా సర్వసంపదలను
రెండువైపుల తులదూచు నిండుగాను.

కుటుంబ సంక్షేమము

(వినుడి వినుడి రామాయణగాథ శైలి) 1

ప. వినుడు వినుడి పరిమిత కుటుంబమూ
వినుడీ ప్రజలార! ఘనవిజయముసాధిం
చవలయునూ వినుడీ ప్రజలారా ||వి||

అ. ప. మనకు మించిన సంతతి యున్న, అను
భవించెడి సుఖమేమున్న - కనిన పిల్లలను
కష్టము పెంచుట వనరులు లేవు వలయునంతగా ||వి||

చ|| మించి పెరుగు జనసంఖ్యను భువి తగ్గించు
టెంతయో అవసరమయ్యెను, పరిమిత
కుటుంబ ప్రాముఖ్యంబునూ వధూవరు
లు నేడెరుగవలయునూ ||వి||

2. వంచన యనునది యించుకలేదు, సంకోచిం
చక ముందుకురండి "మనము యిద్దరము
మనకు యిద్దరు" అను సిద్ధాంతము నాచరించెదము. ||వి||

3. లూపుపద్ధతులు ఆపును సంతతి - వనిత
ల కియ్యది యుచిత విధానము ఆపై
సంతానంబు వలయుచో - లూపు
తీయడమే ఆపును ముట్టు ||వి||

4. లూపు పద్ధతిని లోపములుండవు - సంతతి
విషయము చింతామణి యది పాప
ల గొడవేలేక దంపతులు కాపురముండు
ను కొంతకాలము. ||వి||

5. శాస్త్రయుక్తమగు శస్త్రచికిత్సల స్త్రీ పురు
షులకును చేయవచ్చు - వేసెక్టమీని
మగవారలకు, ట్యూబెక్టమీని ఆడువారికి
నిర్భయంబుగా జేయవచ్చును గర్భధారణము
గలుగ కుండును. ||వి||

6. శ్రీవారి యనుమతిని తప్పకపొంది నారీ
మణులూ ముందుకురండీ యెక్కువ
సంతతి యెందుకు మనకూ గొప్పవారికిని
తప్పవు ముప్పులు చిక్కులపాలై చెడిపోనేల ॥వి॥

కుటుంబ సంక్షేమము-2

(ఎవరుజేసిన కర్మ వారనుభవించక యెవరికైనను తప్పదన్నా శైలి)

ప. నవమాసములుమోసి, నానా యవస్థల, పడి
కనెడి తల్లుల నడుగుమోరన్నా. ॥న॥

అ. ప. పడరాని యిడుమల పాలౌదురక్కటా!
పడతులనె యీబాధ పడమనెనే పరమాత్మ. ॥న॥

చ. జవసత్వములు తగ్గు, యువతి యందము చెడును
కండలే కరుగును, కాయమే తగ్గును
పిండమే రక్తమునుపీల్చి పిప్పినిజేయు,
గండమే యనిపించు కనునంతవరకునూ. ॥న॥

2. పడుచుప్రాయమునందు ప్రసవంబు సులభము
ప్రాయమేముదర నపాయమౌ కానుపు
శస్త్రచికిత్సకే స్త్రీలు గురియౌదురు
కడుపునే కోయాలి కాన్పుకష్టంబైన. ॥న॥

3. పరిమితము యీనాడువరకు కాపుర
ముల్, సుఖశాంతు లొనగూర్చు ఒకరొ
యిద్దరొ యున్న, పుత్రుడైనా యొకడె
పుత్రికయినా యొకటె. ॥న॥

4. కనినంతనే మన పని తీరిపోయెనా? తీర్చి
దిద్దగవలెను నేర్పుతో పిల్లలను, భావి
భారత పౌర జీవితము వారిపై ఆధార
పడియుంది యదియా గమనించుడీ. ॥న॥

5. విద్యలను చదివినా యుద్యోగములులేవు
పోరాటమనిపించు ఘోరమగు జీవితము
తిండిగింజల కొరత తీర్చువారలులేరు,
ఉండుటకు తగినట్లు యిండ్లు దొరుకుటలేదు ॥న॥

6. జనసంఖ్య తగ్గనిదె మనకు సుఖముండదు
కూడు గుడ్డకు లోటు నాడె తీరుట నిజము
ఇకనైన తెలుసుకొను డొకరో యిద్దరో చాలు. ॥న॥

7. నారుపోసినవాడె నీరుపోయడె యని
పుట్టించు దైవమే పోషింపడా యని
మూఢ విశ్వాసముల గాఢముగ నమ్మకండి
లెక్కలేకుండగా యెక్కువగ కన్నచో
దిక్కుమాలిన బ్రతుకె దక్కునా పిల్లలకు ॥న॥

3 - వ గేయము

ప. సంసారమే భవ సాగరమువంటిది జీవుడీ
కాయమను నావలో పయనించి - దరిజేర
యత్నించు దైవ సన్నిధికీ. ॥సం॥

ప. సతిపతుల బంధము, సంపదలు, మమతలూ
వెతలలోముంచు జీవితము సతమతముగా
సంతానమందులో వింతనాటక
పాత్ర-చింతలకు లోనౌదు రెంత ఘనులైననూ. ॥సం॥

చ. కాంతలూ, కనకమూ కనుగప్పు మాయ
తో, పెండ్లిండ్లు బంధము పెనవేయు
ప్రేమతో, యుక్తవయసు ముందె
యోచించకుండగా, భుక్తి ప్రధానులై
భోగలాలసులునై కామాంధకారులై
కనుచుంద్రు మితిమీరి, మోహమను
మాయే వివాహమని యెంచుచూ. ॥సం॥

2. ఈడురాకుండనే, మూడు ముడులువేయు
నేడీ వివాహములుచూడ ఘోరముగాదె?
యేడాది కొక బిడ్డ యెదురు చూచుచునుండు
సంతాన వృద్ధికే యంతరాములేక
పిల్లలెక్కువ బుట్టి ఇల్లు గుల్లగచేయ
చింతించెదరు అంతచేయు టేమియులేక ॥సం॥

3. మూఢ యాచారములు గాఢముగ నమ్ముచూ
పాడవును సంసారి పరిమితమె తెలియక
చాలి చాలని యట్టి, కూలి రూకలచేత
యేలాగు తలిదండ్రు లేగుదురు అక్కటా!
పాపమా పిల్లల పాలకే కరువగు చాలిం
చుడీ సంతుయేల ఆలస్యము? ॥సం॥

4. బుద్ధిమంతులుగాను వైద్య్య సలహాపొంది
ఆపరేషనుచేత ఆపుకొనుడీ సంతు
పాపమని భయపడిన శాపమై పీడించు
శాస్త్రవేత్తల నీతి సూత్రములు సత్య
ములు మనము యిద్దరము మన కిద్దరే
చాలు పరిమిత కుటుంబమే పరమ సుఖదాయకము ॥సం॥

కుటుంబ సంక్షేమము

కుటుంబ సంక్షేమ పథకమునందు సంతాన నిరోధక కార్య క్రమములేగాక, మరికొన్ని అనుబంధ కార్యక్రమములున్నవి. గర్భిణీ స్త్రీలకు పోషకాహారము యొక్క విలువను గూర్చి తెలియజేయుట అదే విధముగా పిల్లలకుకూడ తగిన బలిష్ఠమైన ఆహారమును గూర్చి తల్లిదండ్రులకు బోధించుట ఒక ముఖ్యమయిన కార్యము. వారు రక్త హీనముచేత గల్గెడి జబ్బులతో బాధపడకుండా తగిన మందులు, టానిక్కులు వారికి పంచిపెట్టడము చాలా ముఖ్యము. పిల్లలకు కండ్ల జబ్బులు రాకుండుటకు తగిన ముందు జాగ్రత్తలును, మందులు పంచి పెటుట చాలా యవసరము. పెద్దవారికి రెడవాయువు రాకుండా నివా రించుటకు "టిటావస్ టాక్సాఆయిడ్" యింజెక్షన్లు చేయుటకు పిల్లలకు "ట్రిపుల్ యాంటిజన్" పోలియోడ్రాపులు యిచ్చి కొన్ని జబ్బులను రాకుండా చేయడము చాలా అవసరము. పిల్లలకు కడుపులో పురుగు లను నివారించుటకు తగిన మందులను, అనగా వర్మిసైడల్స్, హెల్మాసిడ్, యాంటిపార్ మొదలగు నటువంటి మందులను యివ్వ డము గూడా గమనించవలసిన విషయము.

2. పరిసర ప్రాంతముల యొక్క పరిశుభ్రత Environmen-tal Hygine) ను గూర్చి యెంతయో శ్రద్ధతీసికొనవలసి యున్నది. మురుగుకాల్వలను గూర్చి, పెంటకుప్పలు నివాసములచెంత నుండ కుండా యుంచడము, దోమలు వృద్ధిగాకుండా తగు జాగ్రతలు తీసి కొనుటను గూర్చి తెలియజేయడము చాలా ముఖ్యము. పరిశుభ్రమైన ఆహారము. నీరుయొక్క విలువను తెలియజేయడము. అందుమూల ముగా అంటువ్యాధులు నివారించుటను గూర్చి ప్రజలకు చెప్పడము ముఖ్యమైన కార్యక్రమములు.

3. సాంఘిక విషయములు ముఖ్యముగా విద్యా విధానము. అనగా పిల్లలను తప్పకుండా పాఠశాలలకు పంపించి విద్య చదివించ

డము అవసరమని తల్లిదండ్రులకు నచ్చజెప్పవలసి యుండును. చెడు అలవాట్లు, ముఖ్యముగా పొగత్రాగుట, మద్యపానము సేవించుట, ఆరోగ్యమునకు భంగకరమనియు ఆర్థికముగా, నైతికముగా, నెన్నో బాధలు పడవలసి యుండునని ప్రజలకు తెలియజేయవలసి యున్నది. ఊపిరితిత్తుల జబ్బులయిన, దగ్గు, క్షయ, కేన్సరు, కడుపునొప్పులు, నరముల బలహీనము, రక్తపోటు ఇటువంటి జబ్బులు పైదురలవాట్ల వలన సంభవించవచ్చునని వారికి తెలియజేయవలసి యున్నది. వాటిని మాన్పించుటకు తగిన శ్రద్ధ తీసికొనవలసిన బాధ్యత కూడా కుటుంబ సంక్షేమ కార్యక్రమమే.

5. కుటుంబ సంక్షేమ కార్యక్రమములలో వైద్యులేగాక సంఘసేవకులు, విద్యావంతులు, మతాధికారులు, రాజకీయవేత్తలు, ఉపాధ్యాయులు, పురపాలక వర్గమువారు అందరున్ను శ్రద్ధ తీసుకొన వలసి యున్నది, పేరామెడికల్‌స్టాఫు, యెక్‌స్టెన్షన్ యెజుకేటర్లు, హెల్తుయిన్‌స్పెక్టర్లు, నర్సులు, మిడ్‌వైఫులు బృందమునకు తోడ్పడ వలసి యున్నది. సంఘ సేవకులు ప్రజలయొక్క ఆహారవిహారముల మెరుగుపరచుటకు తగిన చర్యలు తీసికొనవలసి యున్నది. గృహ వసతులు, జీవనవనరులు విషయములు గమనించవలసి యున్నది. మత బోధకులు నైతికముగా ప్రజలయొక్క జీవనమును మెరుగు పరచుటకు తగిన చర్యలు గైకొనవలసి యున్నది ప్రజలు మంచిని చెడ్డను గూర్చి తెలిసికొని, సత్ప్రవర్తనమును అలవరుచుకొని దుర్గుణములను విడచిపెట్టి, వారి జీవితమును సంతోషదాయకముగా జేసుకొనవలసి యుండును. జనులలో అన్యోన్యానురాగము. అభివృద్ధి జెంది పరోపకార భావనము పెంపొందవలసి యున్నది.

6. కుటుంబ సంక్షేమ పథకమును బహుముఖ్యముగా, సంపూర్ణ ముగా ఆచరించగల్గినచో సంతాన నిరోధకములో జనసంఖ్య తగ్గుటయే

గాక, జనులు సుఖశాంతులతో గూడిన జీవితమును గడుపగలరు. జీవన వనరులు మెరుగుపడగలవు. అందరికీ ఉద్యోగములు లభించ గలవు. ప్రజలలో నాగరికత పెంపొందగలదు. వారి సంస్కృతి అభి వృద్ధి కాగలదు. విద్యావంతుల సంఖ్య పెరుగగలదు. అన్యాయములు, అరాచకములు తగ్గగలవు. నీతి, నిజాతీలు మెరుగు కాగలవు. జనులు ఆరోగ్యముగా నుండగలవు. ముఖ్యముగా స్త్రీలకు యెక్కువ కానుపులు ఉండకుండుటచేత వారు బాగుగా నుండగలరు. పిల్లలకు డిప్తీరియా, కక్కువాయిదగ్గు, పోలియో, రెడవాయువు జబ్బులు తగ్గుటచేత పిల్లల ఆరోగ్యముకూడా మెరుగుపడగలదు. వారి భవిష్యత్తు బాగుపడగలదు.

గర్భవతులు

సీ. గర్భవతులను జాగ్రతగ జూడగవలె
ముఖ్యాంశముల కొన్ని మొదటినుండి
కాళ్ళయందున వాపు కనగూడదెన్నడు
మూత్ర పరీక్షలు ముఖ్యమగును
ఎక్కువ రక్తపో టేమాత్రముండినా
వచ్చువారికి ధనుర్వాత మవుర!
"ఏటియస్" మొదలిడు మేడు మాసములకే
నెలకొక్క సూదినా నెలతలకును

ఆ. వె. గర్భమందు శిశువు కదలుచు చక్కగా
ఉనికి తగిన యట్లులుండవలయు
చాల సులభముగ ప్రసవముకావలెనన్న
వైద్యులు గమనించవలయు వీని.

సీ. గర్భిణీస్త్రీల జాగ్రతగ పరీక్షించి
తగినట్టి సలహాలొసగుట యందు
వైద్యులేగాక, మిడ్వైఫులు, నర్సులు
ఫేమిలీప్లేను వెల్ఫేర్ వారు
శ్రద్ధవహించుట చాల ముఖ్యంబగు
కష్టంబులేకుండ కాన్పులగును
పోషకాహార మింపుగ భుజించుటచాల
యవసరంబగు నిట్టి యువతులకును

గీ. మానసికమైన బాధనే మాత్రమయిన
కష్టపడ తగదెన్నడూ గర్భవతులు
వలయు సద్గ్రంథపఠన మా వనితలకును
కడుపులో నున్న యా పసిగందుకొరకు.

సీ. గర్భవతులయందు గనరె ఎనీమియా
నెలలునిండే ముందు కలుగుతరచు
అధికంబుగా రక్తమవసరంబగు చుండు
పెరుగుచుండెడి పసిబిడ్డకొరకు
అందుచేతన్ తగుమందులనీ స్త్రీలు
పుచ్చుకొనుట మేలు బుద్ధిగాను
శ్రద్ధగామిడ్ వైపుచేత పరీక్షించు
కొనదగు తరచుగా కనెడివరకు

ఆ. వె. డాక్టరమ్మవద్ద తగు సలహాలను
పొందవలయు కాన్పు ముందు, వెనుక
కాళ్ళవాపు రెండు కారణంబుల కల్గు
రక్తహీనము మరి రక్తపోటు.

సీ. మిడ్‌వైపు శ్రద్ధతో మెలగవలసియుండు
ముఖ్యముగా కాన్పుముందు, వెనుక
ముట్టు నిలచిన స్త్రీకి మొదలిడవలెనామె
కార్యక్రమంబు లౌదార్యవతిగ
వలయురీతిని గర్భవతుల యిండ్లకుపోయి
కలుపుగోలు తనము, కనికరంబు
వెల్లివిరియ వారె తల్లులుగానెంచి
ముచ్చటింపవలయు ముదముమీర

గీ. తెలియచేయుము కాన్పులు తేలికనియు
క్రమముగా డాక్టరుల నామె కలుసుకొనుచు
మంచి ఆహారమును భుజియించమనియు,
దేహ వ్యాయామమున్ సలుప తేలికనియు.

సీ. కానుపు నొప్పులు కనిపించినంతనే
ఆసుపత్రికి చేరుటవసరంబు
మిడ్‌వైఫు బాలెంత బెడ్‌చెంతనేయుండి
ప్రసవవేదన తన బాధ్యతనగ
అన్ని జాగ్రతలతో నండగానుండి తా
నా యాల సాయంబు నందుకొనుచు
పరిశుభ్రముగ కాన్పు పరిపూర్తియగుదాక
నాడి రక్తపుపోట్లు చూడతగును

గీ. ప్రసవ మాలస్య మనిపించు దోసగులున్న
కబురు పంపించి వైద్యుని కలసికొనుచు
తగిన సలహాలు, వలయు వైద్యంబునిచ్చి
కాన్పు ముగియించవలె పాప కావుమనగ.

సీ, ప్రసవించునప్పుడు ప్రతి కూలములు కొన్ని
యతివల బాధించు టరుదుగాదు
అడ్డముగా గర్భమందు పిండంబున్న
చేయగావలెను "సిసేరియను"ను
పొత్తికడుపుకోసి యెత్తవలెను బిడ్డ
గత్యంతరమువేరె గానమకట!
ప్రసవవేదనలను భరియించుకొనలేక
కానుపాలస్యమౌ గర్భిణులకు

గీ. తగును ఫోర్‌సెప్సు డెలివరీ తరచుగాను
ఎపిసి యాటమీ మరికొంద రింతులకును
నిపుణులగు వైద్యులే యవి నిర్ణయింత్రు
మంత్రసానిగ మిడ్‌వైఫు మారుతల్లి!

సీ. కాన్పులయం దధికముగ రక్తము పోవు
సందర్భములు చాల సంభవించు
ఏ గ్రూపు రక్తము నెక్కింప తగునని
ముందే పరీక్షించి పొందుపరచి
అవసరమున్నచో ఆలసింపక రక్త
మిప్పించవలయును తప్పకుండ
ఫల్సు, బీ పి చూడ పాలుమాలక, తగు
శ్రద్ధ నుండవలయు స్టాఫు నర్సు

గీ. బుద్ధికుశలత డాక్టరు పొగడునటుల
జననికిని బిడ్డకును హానిజరుగకుండ
వలయు సౌకర్యములు కూర్చు వనితమైన
మంత్రసాని సంసేవలు మరువతగదు.

సీ. కాన్పయినదే తన కర్తవ్యమంతయూ
ముగిసినదని తాను మురిసిపోక
కంటికి రెప్పలా కన్నతల్లిని, బిడ్డ
నల్లారుముద్దుగా నాదరించి
తగిన సపర్య సౌదార్యంబుతో జేయు
మిడ్వైపు బాలెంత బిడ్డుడెంత
నున్నంత కాలము ఓర్పుతో, నేర్పుతో
వర్తించుట తగును వైద్య వృత్తి

గీ. మైల పూర్తిగాపోయి యా మాతయొక్క
గర్భకోశంబు శుభ్రంబుగాను మాని
కడుపునొప్పి జ్వరంబులు కలుగకుండ
శ్రద్ధగా జూచు మిడ్వైఫె బుద్ధిశాలి.

పోషకాహారము

పోషకాహారము

శరీర పోషణకు వలయు పిండి పదార్థములు, క్రొవ్వు పదార్థములు, ఖనిజములు, విటమినులు, మాంసకృత్తులు కలిగినటువంటి ఆహారమే పోషకాహారము. ఆకుకూరలు, కాయలు, దుంపలు, పప్పులు మనము తినెడి ఆహారమునకు చేర్చవలసి యుండును. మాంసాహారులు మాంసము, గ్రుడ్లు, చేపలు కూడా అన్నముతోబాటు తగినంతగా తినుచుండవలయును. పాలు, పెరుగు వెన్న ప్రతియొక్కరికినీ యెంతయో యవసరము. వరి, రాగి, సజ్జలు, జొన్నలు, గోధుమలు అన్నముగా వాడడము ఆయా దేశ శీతోష్ణపరిస్థితులను బట్టియు, అటువంటి ధాన్యముల యుత్పత్తిని బట్టియు, ప్రజలుచేసెడి కాయకష్టముల ననుసరించియు నుండును. కష్టించి పనిచేయువారు గట్టి ఆహారమునే తీసుకోవలసి యుండును. కేవలము వరియన్నములో రసమో, కారమో కలుపుకొని తినుచున్నచో కొంతకాలమునకు వారికి బలహీనము గలుగును. పోషకపదార్థములు లోపించుటచే నారోగ్యమును గోల్పోయెదరు. రక్తము తగ్గిపోవుట, నరముల బలహీనము గ్గలుట మున్నగు జబ్బులు సంభవించును. పాలు పెరుగు వాడకపోవుటచేత శరీరము వేడెక్కిపోవును. కాయగూరలు తగినంతగా తినక, పులుసు, కారములను యెక్కువగా తినుచున్నచో కడుపులోపుండు ఉత్పత్తి కావచ్చును.

పోషకాహారము పిల్లలకుకూడా యెంతో ముఖ్యము. శరీరము పెరుగుటకు తగినరీతిగా నయ్యది తోడ్పడును, విటమినులు, ఖనిజములు, మాంసకృత్తులు లోపించినచో శరీరావయములు తగినరీతిగా వృద్ధిజెందజాలవు. దృష్టిలోపములు, చర్మవ్యాధులు, నంజు మొదలగు జబ్బులు కలుగవచ్చును. పిల్లలయొక్క బుద్ధి కుశలతలు గూడా లోపించును. ఆటపాటలందు ఆసక్తి వారికి తగ్గిపోవచ్చును. కనుక పిల్లలకు పోషకాహారము యెంతయో అవసరమని తల్లిదండ్రులు గుర్తించవలయును.

వృద్ధాప్యమున నున్నవారికిగూడా పోషకాహారము చాలా ముఖ్యము. ఆకుకూరలు ఎక్కువగా భుజించుటచేత మలబద్ధకము, నరముల బలహీనము, అజీరితి మొదలగు జబ్బులు రాకుండాయుండును. వాతనొప్పులు గల్గించు దుంపకూరలను పెద్దవయసులో నున్నవారు యెక్కువగా తినకూడదు. పరిశుభ్రమయిన ఆహారమును మితముగా నిర్ణీతవేళలందు భుజించుట అందరికినీ యెంతయో అవసరము.

క్రొవ్వుపదార్థములు, ఉప్పు, పులుసు, కారము యెక్కువగా కలిసిన కూరలను నడివయసు దాటినవారలు తక్కువగా తినవలయును. వానిని ఎక్కువ తినుటచేత కోపోద్రేకములు అధికముగను, రక్త పోటు, చక్కెరవ్యాధి, పెప్టిక్ అల్సరు మొదలగు జబ్బులు యెక్కువగును. కొన్ని పండ్లనుకూడా ఆహారము తినిన పిదప ముఖ్యముగా అరటి, బత్తాయి, ఆపిలు, మొదలగునవితినుట ఆరోగ్యమునకుమంచిది. కనీసము అరటిపండ్లనయిన తినుట ముఖ్యము. పండ్లలో విటమిను "సి" యెక్కువగా నుండును. అది మన ఆరోగ్యమున కెంతయో ముఖ్యము. కాయగూరలు తినుటవలన "బీ" కాంప్లెక్సు బాగుగా లభించును. టొమేటోలు, కేరెట్, బీట్‌రూట్‌ల యందు ఐరన్ యెక్కువగా నుండును. అది రక్తముయొక్క వృద్ధికి బాగుగా తోడ్పడును. ఆకుకూరలలో విటమినులు యెక్కువగానుండును. మత్స్య మాంసాదులలో కూడా విటమిను ఎ యండ్ డి, మాంసకృత్తులు మినరల్సు, యెక్కువగా నుండును. ఇవి పాలు గ్రుడ్లలోకూడా తగినంతగా లభించును. ఆకుకూరలు కాయలు దుంపలకన్న మరీ ముఖ్యము. ఆహారమునందు తగినంత అన్నము వరి, గోధుమ, రాగి, జొన్న సజ్జలు యిత్యాదులు ముఖ్యముగా నుండవలయును. పాలు, పెరుగుకూడా యవసరము. కనీసము తగినంత మజ్జిగయినను ఆహారమునందు తప్పనిసరిగా నుండవలయును. అది శరీరము యొక్క వేడిని తగ్గించును.

జానెడు పొట్టకోసమే కదా మానవుడు యింతగా యెన్నెన్నో విధముల ధన ధాన్యాదులను సంపాదించుకొనుచున్నాడు. మన సంపాదను తగురీతిగా ఖర్చుపెట్టి, వలయు పోషకాహారమును భుజింప లేకున్న మన సంపాదన నిష్ఫలమే కదా. కొందరు తినుటకు తెంపుగా ఖర్చుపెట్టక, లోభత్వముతో, పిసనారితనముతో సంపదలను కూడ బెట్టుటకొరకే చూచుచుందురు. కాని చివరకు ఆరోగ్యమును కోల్పోయి రోగపీడితులయి మందులకు, డాక్టరులకు ఆ డబ్బంతయు ఖర్చుపెట్టె దరు. ఖర్చుపెట్టికూడా ఒక్కొక్కప్పుడు వారు కోల్పోయిన ఆరోగ్య మును మరలా సంపాదించుకొన లేరు. తినుటకు కష్టపడవలయును. కష్టపడి సంపాదించిన దానిని ఖర్చుచేసి, తిని, సుఖపడవలయును. తాను తినుటయేగాక యితరులకు కూడా పెట్టుటను నేర్చుకోవలయును. తగినంతగా తినుచు, తెగువగా నితరులకు మిగిలినదానిని దానము చేయుచూ, జగడములజోలికి పోకుండా నగుమోముతో నుండు మానవుడే ఆ భగవానునికి ప్రేమపాత్రుడు.

పరబ్రహ్మ స్వరూపమైన ఆహారమును పోషకాహారముగా భుజించి ఆయురారోగ్య, ఆనంద, సుఖశాంతులతో నుండుటకే మానవుడు ప్రయత్నించవలయును.

వృద్ధాప్యమున నున్నవారికిగూడా పోషకాహారము చాలా ముఖ్యము. ఆకుకూరలు ఎక్కువగా భుజించుటచేత మలబద్ధకము, నరముల బలహీనము, అజీరితి మొదలగు జబ్బులు రాకుండాయుండును. వాతనొప్పులు గల్గించు దుంపకూరలను పెద్దవయసులో నున్నవారు యెక్కువగా తినకూడదు. పరిశుభ్రమయిన ఆహారమును మితముగా నిర్ణీతవేళలందు భుజించుట అందరికినీ యెంతయో అవసరము.

క్రొవ్వుపదార్థములు, ఉప్పు, పులుసు, కారము యెక్కువగా కలిసిన కూరలను నడివయసు దాటినవారలు తక్కువగా తినవలయును. వానిని ఎక్కువ తినుటచేత కోపోద్రేకములు అధికముగను, రక్త పోటు, చక్కెరవ్యాధి, పెప్టిక్ అల్సరు మొదలగు జబ్బులు యెక్కువగును. కొన్ని పండ్లనుకూడా ఆహారము తినిన పిదప ముఖ్యముగా అరటి, బత్తాయి, ఆపిలు, మొదలగునవితినుట ఆరోగ్యమునకుమంచిది. కనీసము అరటిపండ్లనయిన తినుట ముఖ్యము. పండ్లలో విటమిను "సి" యెక్కువగా నుండును. అది మన ఆరోగ్యమున కెంతయో ముఖ్యము. కాయగూరలు తినుటవలన "బీ" కాంప్లెక్సు బాగుగా లభించును. టొమేటోలు, కేరెట్, బీట్‌రూట్‌ల యందు ఐరన్ యెక్కువగా నుండును. అది రక్తముయొక్క వృద్ధికి బాగుగా తోడ్పడును ఆకుకూరలలో విటమినులు యెక్కువగానుండును. మత్స్య మాంసాదులలో కూడా విటమిను ఎ యండ్ డి, మాంసకృత్తులు మినరల్సు, యెక్కువగా నుండును. ఇవి పాలు గ్రుడ్లలోకూడా తగినంతగా లభించును. ఆకుకూరలు కాయలు దుంపలకన్న మరీ ముఖ్యము. ఆహారమునందు తగినంత అన్నము వరి, గోధుమ, రాగి, జొన్న సజ్జలు యిత్యాదులు ముఖ్యముగా నుండవలయును. పాలు, పెరుగుకూడా యవసరము. కనీసము తగినంత మజ్జిగయినను ఆహారమునందు తప్పనిసరిగా నుండవలయును. అది శరీరము యొక్క వేడిని తగ్గించును.

జానెడు పొట్టకోసమే కదా మానవుడు యింతగా యెన్నెన్నో విధముల ధన ధాన్యాదులను సంపాదించుకొనుచున్నాడు. మన సంపాదను తగురీతిగా ఖర్చుపెట్టి, వలయు పోషకాహారమును భుజింప లేకున్న మన సంపాదన నిష్ఫలమే కదా. కొందరు తినుటకు తెంపుగా ఖర్చుపెట్టక, లోభత్వముతో, పిసనారితనముతో సంపదలను కూడబెట్టుటకొరకే చూచుచుందురు. కాని చివరకు ఆరోగ్యమును కోల్పోయి రోగపీడితులయి మందులకు, డాక్టరులకు ఆ దబ్బంతయు ఖర్చుపెట్టెదరు. ఖర్చుపెట్టికూడా ఒక్కొక్కప్పుడు వారు కోల్పోయిన ఆరోగ్యమును మరలా సంపాదించుకొన లేరు. తినుటకు కష్టపడవలయును. కష్టపడి సంపాదించిన దానిని ఖర్చుచేసి, తిని, సుఖపడవలయును. తాను తినుటయేగాక యితరులకు కూడా పెట్టుటను నేర్చుకోవలయును. తగినంతగా తినుచు, తెగువగా నితరులకు మిగిలినదానిని దానము చేయుచూ, జగడములజోలికి పోకుండా నగుమోముతో నుండు మానవుడే ఆ భగవానునికి ప్రేమపాత్రుడు.

పరబ్రహ్మ స్వరూపమైన ఆహారమును పోషకాహారముగా భుజించి ఆయురారోగ్య, ఆనంద, సుఖశాంతులతో నుండుటకే మానవుడు ప్రయత్నించవలయును.

పోషకాహారము

సీ. పోషకాహారము భుజియించు టెంతయో
అవసరం బారోగ్య మనుభవింప
విటమినులన్నియు విలువైన పాత్రల
నాక్రమించుచు నుండు నన్నమందు
"ఏ" విటమిను మన కెక్కువ ముఖ్యంబు
"ఏ అండి" కేప్స్యూల్సి కెంతగానొ
బీ ఒన్ను, బీ సిక్సు, బీ ట్వెల్వు విటమినుల్
మూటి ఐక్యత చాల ముఖ్యమండ్రు

తే. వె. సీ విటమిను విల్వ చెప్పనక్కరలేదు
కేలు, ఈలు, విలువ చాల గలవు
మనకు వీని వాడమని యనే విటమిను
చాల ముఖ్యమగును సంపదనగ!

సీ. ప్రతిదానికీ స్టైలు మితిమీరిపోయెగా
ఆహార మందైన నదియె జబ్బు
ఎన్ని నోములు నోచనన్న ఆ పరమాత్మ
తగినరీతి నొసంగు ధరణి మనకు
"ఇదివద్దు, అదివద్దు, ఇంతయేనే తిను
టని కూరగాయలు తినరదేల?
మరికొంతమందేమొ బరువెక్కువై పొట్ట
పెరుగుతుందని విలపింత్రు తినక

ఆ. వె. అట్టివారిలోన "అవిటమినోసిస్సు"
లక్షణములు నిజము అక్షరముల
కనుగొనంగ లోపె ఖనిజ పదార్థముల్
తిండి వద్ద స్టైలె తెచ్చు జబ్బు!

సీ. కూడు తిన్నట్లుగా కూరలు తినవలె
కారంబు పులుసులుకాదు తినుట
పప్పులు ప్రతిరోజు తప్పక తిండిలో
నుండి తీరవలయు దండిగాను
పాలు పెరుగు వెన్న చాల ముఖ్యంబగు
మజ్జిగ సేవింప మరువతగదు
దొరకునట్టివి యగు అరటిపండ్లను రోజు
కొకటి రెండోతిను టుచితమండ్రు

ఆ. వె. అందుబాటులోన, నాదాయమునుబట్టి
చక్కదిద్దవచ్చు చిక్కగాను
చాలదనక, జీవి సంసారమును సదా,
అవసరపు ఖర్చులన్నిమాని.

సీ. ఆకుకూరలు పోషకాహార; మందున
అతిముఖ్యమని జనులరయతగును
పచ్చనికూరలు ఫలములు తినుచున్న
ఆరోగ్య మభివృద్ధి యగుచునుండు
మలబద్ధకంబును తొలగించు శాకముల్
జీర్ణశక్తిని వృద్ధిచేయు మరియు
సాత్త్విక గుణములొసంగు నీ భోజ్యముల్
అన్యోన్య ప్రేమ సౌజన్యములను

గీ. పూజ్య భావంబు జనుల పెంపొందజేసి
పొరుగువారి సుఖంబునూ, పొందగోరు
హింసతో గూడినటువంటి మాంసభక్ష్య
ణమును త్యజియించు టెంతయో నయముగాదె.

సీ. పప్పుదినుసులను గొప్పగాకొనియాడ
తగునువానికట్టి తాహతుంది
కందిపప్పెంతయో కమ్మగా నుండును
సెనగపప్పు రుచిని చెపప్పశిఖవె
మినపపప్పున విటమినులు ప్రొటీన్లుండు
పెసరట్లులే చెప్పు పెసలవిలువ
ఉలవపప్పు మరేమి చులకనయేకాదు
కనమే ఐటానీల గట్టితనము

ఆ. వె. అన్నదమ్ములవలె ఆకుకూరలు పప్పు
కలిసియుండు చాల కమ్మగాను
కలిమిలోటుదీర్చి, బలముచేకూర్చెడి
పప్పువిలువ చాల గొప్పగాదె!

సీ. ఎక్కువ ధరగదా యేల మాంసాదులు
మాంసకృతులు పప్పు మనకొసంగ?
కాఫీలు టీలకు ఖర్చుపెట్టుట యేల
మజ్జిగా, గంజియు మనకునుండ?
కేబేజి, బీట్‌రూట్లు, కాలీఫ్లవరులేల?
గోగాకు టొమెటోలు కొనరెబదులు
డబలుపాలిషుల తళుకు బియ్యముకంటె
సజ్జలు రాగులు చవుకగాదె

గీ. ఇత్తెరంగున బీదల కెన్నియైన
చవుకధరకే బలిష్ఠమౌ సాత్వికమగు
పోషకాహార వస్తువుల్ భువినిగలవు
బీదలకు స్వామి పెన్నిధి భిక్షనొసగ.

సీ. సాత్వికాహారమున్ సర్వ జనంబులు
భుజియించతగదే సహజముగాను?
మత్స్యమాంసాదులు, మద్యపానములతో
తినుచుండు నటువంటి జనుల సంఖ్య
పెరిగిపోవుటచేత పరువూ ప్రతిష్ఠలూ
శాంతి భద్రతలునూ చాలవరకు
నశియించుటేగాక, నరులు కామక్రోధ
మదమత్సరముల నమానుషముగ

గీ నేడు వర్తించెదరు శోచనీయమకట!
మంచి యనునది సర్వత్ర పెంచగోరి
కాయగూరలు ఆకులు గలసినట్టి
అన్నపానంబులను వాడుటవసరంబు.

సీ. కాయగూరలయందు కలవెన్నొ విటమినుల్
ఆకుకూరల మరీ యధికముగను
బలమైన ప్రోటీన్లు పప్పులందుండును
వలయునంత బలంబు గలుగజేయు
మత్స్య మాంసాదులే మనకొసంగును వీని
నను వంకతో మెక్కుట నుచితంబు
జిహ్వేంద్రియమునకుం జిక్కి మనుష్యులు
రాజసమైనట్టి భోజనముల

గీ. కేవలము రుచి కొరకె ఆ జీవహింస
చేసి మాంసాదులతిగ భోంచేయతగునె?
కాయగూరలతో తృప్తిగాంచినపుడె
కాయశుద్ధియు, సద్బుద్ధి గలుగగలదు.

సీ. తొంటికిగాపెడి దుర్గంధమునొసంగు
మత్స్య మాంసములకై మమతతోడ
జీవములను హింసచేసి చంపించియూ
రక్తమాంసాదుల రాజస ప్రి
యులు మిక్కుటంబుగా పులుసు కారంబులు
కలిపి కూరగజేసి ఘాటుగాను
...సాలు మసాలు కంపును తగ్గించ
యింపుగా భక్షింతు రేమిచనియొ!

ఆ. ...సంస్కారమున్నట్టి జనులు నీచ
మత్స్య మాంసంబుల తినుట మానతగదె?
భక్తివైరాగ్యములకు లోబడుట మేలు
...హ్యాగ...ంద్రియములకు చిక్కతగదు.

సీ. ...మినులు కొన్ని వలయునంతగలేక
పిల్లలలో తేటతెల్లమగును
జబ్బులనేకముల్ జాలిగల్గించవే
మొదటనే చూచిన విదితమగును
...జబ్బులు పసిగందుల విరివిగా
"ఏ" విటమిను లేక నెరుగవచ్చు
...పు మధ్యంబయి ఆపైన వారిలో
అంధత్వమును వచ్చు టరుదుగాదు.

తే. గీ. కాయమందు పొదలుంగనవచ్చు పిల్లలన్
"..." విటమినులేక వెంతగానొ
మేనునంతటయును "ఫ్రీనొడర్మా" యను
జబ్బువచ్చు తరచు నబ్బురముగ:

సీ. పిల్లల శ్రద్ధగా పెంచినయప్పుడె
చక్కగా విద్యల చదువగలరు
పోషకాహారము ప్రోత్సహించును వారి
దేహబలంబును సాహసమును
ఆసక్తియానుండు నార్జింప చతురత
లలిత కళలనూ విలాసములను
ఆరోగ్యముగ నుందురా పిల్లలంతట
ధైర్య సాహస బలదర్పములను

గీ. తెలివితేటల సిరిని తీర్చిదిద్ద
తల్లిదండ్రుల బాధ్యతెంతయున గలదు
ఆటపాటలు తగిన వాగ్పాటవంబు
ఒంట్లు హెచ్చగు నంతగా నెదగతగనె.

సీ. నోరుపూతసుకు విచారముగా కొంద
రరుదెంచుచుండ్రు డాక్టరుల కడకు
ముక్తి ప్రధానులీ వుండు రావడముచే
తినలేరు రుచిగ భోజనమునంత
పుండ్లచే నాలుకపూసి కారంబులు
తగిలినదే మంటలెగుచుండు
పెదవులు మొదలుగా ఉదరమందునను "బీ"
కాంప్లెక్సు లోటుచే కలుగునిటుల

గీ. నోటిపూతకీ, విటమిన్ల లోటునెరిగి,
వాడతగును "బీ" కాంప్లెక్సు వలయురీతి
మరువకుడి: రైబొఫ్లేవిను మాత్రలనను
వీనితోగల్పి తినవలె మానువరకు.

సీ. నరముల బలహీనమరయ "బీ(త్రయము)ను"
విటమిన్ల లోపమే విజ్ఞులార!
కాళ్ళతిమ్మర్లతో, కీళ్ళ నొప్పులతోడ
సరికాళ్ళమంటతో నరచువారు
విధిగా మూడవ తరగతి వారలే
పోషకాహారము పొందలేక
నీళ్ళమెతుకులను నీరుల్లిపాయతో
తిని యాకలను బాధ తీర్చుకొనుచు

ఆ. వె. కాయకష్టములను రేయింబవళ్ళుగా
యెండవానలనక యేండ్లకొలది
చేయు పేదలందు చెప్పదగినయట్లు
వ్యాధి లక్షణములు వ్యక్తమగును.

సీ. "సీ" విటమిను గూర్చి చెప్పదలచుకొన్న
శక్తియే యన నతిశయములేదు
"సీ" ననదరతంబు సేవించు వారిలో
చీటికి మాటికి చెరువురాదు
జలుబును తొలగించు, కలిగించుస్తోమత
కోలుకొనును రోగి చాల త్వరగ
రక్తనాళంబులు రాణించు మృదువుగా
రక్తపోటును దించు యుక్తగతిని

గీ. అదుపులోనుంచు ముదిమినే పదిలపరచి
అందచందముల్ "సీ" చేత పొందవచ్చు
నిమ్మ బత్తాయిలందు "సీ" ముమ్మరంబు
పనమొ మాత్రతోవలయు నిరంతరంబు.

సీ. అన్ని వైటమినులు నున్నట్టి మాత్రలే
మల్టీ విటమినులు మరువతగదు
ఆహారవసరులు అనుకొన్న రీతిగా
లేనట్టి దురదృష్ట మానవులకు
కామితములుదీర్చు కల్పవృక్షములివి
ఆరోగ్య భాగ్యంబు నందజేయు
మినరల్సు, హార్మోన్సు, మిళితమైనంతట
వృద్ధుల బల మభివృద్ధిజేయు

గీ. అన్ని వయసులవారికి యవసరంబు
పెరుగుటకు తోడుపడు నివి పిల్లలకును
కోలుకొనుటకు రోగికి మేలుచేయు
మల్టివిటమిన్సు సర్వుల మంచిగోరు

సీ. మనివిటమినుతోడ మల్టీ విటమినులో
పోషకాహారమున్ పొందవచ్చు
సోమరితనముతో తామస ప్రియులుగా
పనిచేసి యార్జింప ప్రాలుమాలి
నిత్యావసరముల కత్యంత ముఖ్యమౌ
ధనమను విటమిను తగినయంత
గడియించకున్న యీకాలు మింకెందుకు?
తగినట్లు తినుటకెట్లగును ధరణి?

ఆ. వె. ఉత్తమునకునైన విత్త మవసరంబు
కూడు, గుడ్డ, నిలువనీడ కొరకు
వలయునంత ధనమె వాంఛింపవలయును
అన్ని వైటమినుల ననుభవింప

సీ. దేవతగా జనులావును పూజించు
టెంతయో తగునిల నెందుకనిన
తల్లికి మారుగా పిల్లలపోషింప
గోవుపాలే మేలు గొప్పగాను
ఆహారము కొరత నావులే దీర్చును
విలువున్నవన్నియు కలవు పాల
పాలు పెరుగు వెన్న ప్రాముఖ్యతనుజూడ
నెన్నతగదె గోవు మిన్నగాను?

ఆ. వె. బాల బాలికలకు పాలు బలిష్ఠమౌ
నట్టి ద్రవపదార్థమగును మరియు
పొగడదగిన యట్టి పోషకాహారంబు
నిచ్చు గోవుకాదె యిలను వేల్పు?

సీ. ఆవును తిలకింప అమ్మ జ్ఞప్తికివచ్చు
చల్లని ఆ చూపు తల్లిచూపు
"అంబా" యనెడి నావు అరుపులో వినవచ్చు
అమ్మ పిలిచినంత కమ్మదనము
త్యాగములో గోవు తల్లినే మించును
అది యొసంగెడి పాలె విదితమగును
భూమాతతో బాటు గోమాతను జనులు
మూడవ తల్లిగా చూడతగును

ఆ. వె. ఆవు వెనుక భాగమందు లక్ష్మివసించు
ఆమె మైదు స్థలములంద దొకటి
పంచగవ్యమంద్రు పాలు, పెరుగు, వెన్న
ఆవుపేడ మూత్ర మైదు గలిపి!

సీ. ఆత్రగానికి బుద్ధి యత్యల్పమన్నట్లు
యెక్కుసపడరాదు మెక్కియతిగ
పాసిన కూరల పారవేయుట కిష్ట
పడకుండ తిను బుద్ధి పనికిరాదు
వచ్చు నజీరితి, వాంతియు, భేదులు
వ్యాధి క్రిములెయున్న బాధమెండు
అపరిశుభ్రంబైన యట్టి హోటళ్ళలో
పానీయములు త్రాగ హానికరము

గీ. అతిని సర్వత్ర వర్జించుటవసరంబు
మంచి యనునది సర్వదా పెంచవలయు.
దుర్గుణంబులు వ్యాధికి దోస్తులౌదు
రని యెరుంగరె విజ్ఞాను లాదినుండి.

ఇమ్యునైజేషన్

ఇమ్యునైజేషన్

అంటువ్యాధులు కొన్ని విపరీతముగా విజృంభించి ప్రాణ నష్టము గలుగజేయుచుండును. ఆ వ్యాధులు సోకినవారికి తగు వైద్యము ప్రారంభించులోగానే వారు అసువులు గోల్పోవుటయో లేక వైద్యము చేసిననూ జబ్బు నయముగాకపోవుండుటయో గలుగుచుండును. అంతే గాక ఆ వ్యాధి తొందరగా యితరులకు వ్యాపించుచుండును. ఇట్టి పరిస్థితులలో వేక్సినేషను, యినాకులేషన్లు అను పేర్లతో మందులు కనుగొనబడినవి. పెద్దమ్మవారు సోకకుండా వేక్సినేషను చేయడము మొదలుపెట్టి శిశువు పుట్టిన రెండు మూడు వారములోనో, నెలలలోగా నో ప్రైమరీవేక్సినేషను చేయుదురు. ఆ తరువాత రీవేక్సినేషను కొన్ని సంవత్సరముల పిల్లలకు రెండవసారి చేయుదురు, అందు మూలమున పెద్దమ్మవారు వేక్సినేషను చేసినవారికి మరలా రావడమనేదియుండదు. ఈ విధముగా వేక్సినేషను యెంతగానో వైద్యరంగములో వ్యాధుల నరికటుటకు తోడ్పడుచున్నది.

అదేవిధముగా కలరా యనెడి అంటువ్యాధి చాల భయంకర ముగా రోగులను బాధించి ప్రాణనష్టము గలుగజేయుచుండును. అతి త్వరితగతిని యితరులకు వ్యాపించి అత్యధికముగా జననష్టము గలుగ జేయుచుండును.

ఈ వ్యాధిని నిరోధించుటకు యినాకులేషను క
ఇనాకులేషను చేసిన రెండు మూడు దినములకే దేహము
బాడీసు అభివృద్ధిజెంది ఆ వ్యాధి కలుగకుండా నిరోధించ
కలరాసోకుటకు అవకాశముండు వేడుకలు, వినోదములక
సంబరములకు, తిరునాళ్ళు జరుగు ప్రదేశములకు పోవు యాత్ర
ముందుగానే యినాకులేషనుచేసి పంపించుచుందురు. అందువలన

... ... పరిశు సోకినవారికి ధైర్యముగా సేవచేయుటకునూ ... ...

... ... లకును, యినాపలేషనులకునూ కొంచము జ్వరము ... ... అది ఒకటి రెండు రోజులలోనే నయమైపోవును.

... ... ఇంజెక్షనులో వెప్పదగిన అభివృద్ధి "ట్రిపులాంటిజన్" ... ... కనుగొనుట ద్వారా వైద్యరంగములో నేడు చూచు ... ...

... ... కరమైన కొరింతవాయువు, గొంతువాపు, కక్కువాయిదగ్గు ... ... కలిసి ఒకే యింజెక్షను చేయుదురు. నెలకొక సూది ... ... మూడు సూదులు చిన్నపిల్లలకు వేయవలయును. శిశువులకు ... నెలల ... ప్రారంభించి ఆ సూదులు మూడింటిని మూడు ... వేయవలసి యుండును. కాని చిన్నతనములో చేయకుండిన ... ... అలస్యములేదని అప్పుడైనను ఈ యింజెక్షను ... ... మంచిది, ఆ మీదట వారికి బూస్టరుడోసు సంవత్స ... ... చేయవలసి యుండును. యెదిగిన పిల్లలయినచో ... D.T అయినా వేయించవలసి యుండును.

పోలియోమైలటీసు అను జబ్బు చంటిపిల్లలకు వచ్చు జబ్బు ... భయంకరమైనది. ఈ వ్యాధి జ్వరముతో ప్రారంభమయి ఆ ... కాళ్ళు చేతులు సచ్చుబడిపోవుట సంభవించును. అందుచేత ఆ పిల్లలు వికలాంగులుగా జీవిత పర్యంతము బాధపడవలసియున్నది. ... రోగమును నివారించుటకు కూడా యిమ్యునైజేషను ... ... పోలియోడ్రాపులు శిశువులకు నెలకొకసారి ... మూడు నెలలు ట్రిపులాంటిజను యింజెక్షనులు చేయునప్పుడు నోటిలో వేయవలసి యుండును. ఆ మీదట బూస్టరుడోసు ఒకయేడు తరువాత ... వలసి యుండును.

ఇట్లు చేయడముచేత ఆ జబ్బు పిల్లలకువచ్చే అవకాశములేదు. ఇమ్యూనైజేషను గూర్చి ప్రతివారును తెలిసికొనుట మంచిది. వారును, వారి పిల్లలును సకాలములో యీ వైద్యము చేయించుకొనుటచేత పైన కనబరచిన జబ్బులను రాకుండా అరికట్టవచ్చును.

"టిటానస్ టాక్సాయిడ్" యింజెక్షను గర్భిణీస్త్రీలకు మూడు యింజెక్షనులను 7, 8, 9 నెలలో వేయించుకొన్నచో ప్రసవించునప్పుడు వారికి రెడవాయువు రాకుండా నివారించవచ్చును. మరియు దెబ్బ తగిలిన ప్రతివ్యక్తియూ వెంటనే ఈ యింజెక్షను వేయించుకోవలసి యుండును. అందుచేత వారికి ధనుర్వాయువు (Tetanus) రాకుండా ఉండును.

వైద్యవిజ్ఞానశాస్త్రము యింకనూ యిమ్యూనైజేషను గూర్చి పరిశోధనలు జరుగుచునే యున్నవి. చికెన్‌పాక్సు, మీసిల్సులకు వేక్సినేషనులు తయారుచేయుచున్నారు. స్కార్లెట్‌ఫీవర్లకుకూడా వేక్సినేషనులు తయారుచేయుచున్నారు.

టైఫాయిడ్ జ్వరము రాకుండా అరికట్టుటకు TAB. వేక్సిన్ చేయుచున్నారు. ఈ విధముగా యిమ్యూనైజేషను వైద్య రంగములో చాల ప్రాముఖ్యమయినపాత్ర వహించుచున్నది.

ఇమ్యూనైజేషను

సీ. ఇమ్యునైజేషను ఎంతగానో ఉప
యోగకరము, మన యోగకుశల
మూలకు ముఖ్యంబుగా ముందుగానే జబ్బు
నరికట్ట గలదది యధికశక్తి
అంటుజాడ్య కొన్ని యంటురోగంబులు
కలరా యనెడి వ్యాధి కలుగకుండు
టీకాకులేపను కెంత శక్తోగాని
కలరాకే అపును ఖచ్చితముగ

తే. వెక్సినేషను చేయించ పాక్సరాదు
పోకిపోవును పెద్దమ్మవారు జడిసి
పేరు! అయమ్మ పేరిల అరుదు నేడు!
వైద్య విజ్ఞానమందుకే వలయుకొంత!

సీ. ఎంత ప్రాముఖ్యమో యిమ్యునైజేషను
వ్యాధి వచ్చినయంత వ్యక్తమౌను
బడిపించు నటువంటి రెడవాయువేగాక
అంతమే చేసెడి గొంతువాపు
పక్కాతిపుగ నీ కక్కువాయనుదగ్గు
పోలియో వ్యాధుల పొగరు నణచు
మితిమీరి చంపించు అతిసారవ్యాధికి
పెద్దమ్మ వార్లకూ హద్దులుంచు

ఆ. వె. ఇంత మేలు చేయు నెరిగియూ మనవారు
అలసింపరేల యాచరింప!
వెక్సినేషనులను వేయించుకొనుటకు
వైద్య విద్య కొంత వలయు తెలియ.

సీ. గత జలసేతువు గట్టినయట్లుండు
వ్యాధి సోకిన యంత బాధపడిన
రెడవాయువేవచ్చి మెడ బిగువై పోయి
నోరు పట్టేసి శరీరమంత
విల్లు వంగిన యట్లు విరుసుకపోవుచూ
ఉలికి యులికి పడుచునుండు రోగి!
తలిదండ్రులు లక్కటా! విలపించుచుందురు
బాలుండు పడుచుంతు బాధజూచి

గీ. వందలాదిగ సూదులు వైద్యుడొసగు
ఆప్తులందరు వచ్చెద రాదుకొనను
ఎంతయో ప్రేమ ఒలికింతురేమి ఫలము?
ఆ ధనుర్వాతమునె యాప నలవియగునె?

సీ. పంది యీనిన యటు పదుగుర కనరాదు
ఇద్దరైనను చాలు ముద్దుగాను
పెరుగుదశల పసిపిల్లల విషయమై
శ్రద్ధజూపందగు శ్రమలకోర్చి
యిమ్యునై జేషను నెంతో జాగ్రతగాను
చేయించుకొనవలె శిశువులకును
నిపుణులుకనుగొన్న ట్రిపులాంటిజను, పోలి
యో డ్రాపులను వారి కొసగవలయు

గీ. అంటువ్యాధులు రాకుండ నాపవచ్చు
పోషకాహారమిచ్చి సంతోషమలర
మంచి మార్గంబునందున పెంచతగదె!
భావిపౌరులు వీరనే భావములను?

సీ. పిల్లల కనుటొక పెద్దకార్యముగాదు
ఎల్లజీవములది యెరుగు జగతి
మానవులందు సంతాన ప్రక్రియ కొక
ప్రత్యేకముంది ప్రపంచమందు
ఉత్తమ నరజన్మ మెత్తుటకున్ జీవి
యెన్నియో జన్మంబు లెత్తవలయు
పుట్టినదాదిగా బుద్ధిమంతుడుగ తా
పెరుగవలసియుండు నరుడనంగ

ఆ. వె. జగతి ప్రతి నరుండు జన్మసార్థకముగా
బ్రతుకతగును మంచి ప్రతిభతోడ
తగిన బాధ్యతలను తల్లిదండ్రులు గూడ
పిల్లలందు జూపి పెంచవలయు.

సీ. గాయపడినయంత వేయించ "ఏటీయస్"
రెడవాయువని యెది బెదదలేదు
ఇమ్యునైజేషను ఏ బాల్యదశలోనొ
యిచ్చియుండందగు నెల్లరకును
ట్రిపులాంటిజన్ సూది తెలివితేటలతోడ
చేయించవలెకదా శిశువులకును
బూస్టరుడోసును పొడిపించవలయును
సంవత్సరముమీద సక్రమముగ

గీ. అంత రెడవాయువు, మరి కోరింతదగ్గు,
గొంతువాపను జబ్బులగొడవెలేదు
ఆపవచ్చును మూడింటి యాల్లతులను
వైద్య విజ్ఞానమందుకే వలయుకొంత.

అంటువ్యాధులు

కలరా

సీ. వాంతి బేదులతోడ వచ్చు హఠాత్తుగా
కలరా యనెడి వ్యాధి పలువురకును
ఈనాక్యులేషను లిచ్చి వ్యాధిని నిరో
ధించగావచ్చు వ్యాపించకుండ
వచ్చిన దన్నచో చచ్చినంత పనౌను
వాడు పీడన నాడి వాడిపోవు
హితవుగోరిమె వైద్యు డిప్పించు సీసూది
పుచ్చుకోరేల విబుధులునైన?

గీ. జ్వరము రావచ్చు నొకరోజు, త్వరనుతగ్గు,
భయములేకుండ నందుపై భ్రాంతియున్న
తెగువతో సాయపడవచ్చు తగినరీతి
వాంతి బేదులువచ్చిన వారలకును.

వైరసువ్యాధులు

సీ. వైరసువ్యాధుల వైనము తిలకింప
వేరు వేరుగ తీరు మారుచుండు
గాలిలో వ్యాప్తమై పోలియో యను వ్యాధి
వాలు పిల్లలపై చివాలుమనుచు
పెద్దమ్మవారేమొ పెనుభూతముగవచ్చి
హద్దుమీరగ చంపి హడలుగొట్టు
ఆటలమ్మరుదెంచి అలుపు సలుపుంబెట్టు
విసిగించు మీసిల్సు వివిధగతుల

తే. వేక్సినేషను ఒక పాక్సుకే యున్నది
పోలియోకు గలదు బొట్లుమందు
ఆటలమ్మ వారి కసలువాక్సినెలేదు
మీసిలుసుకు లేదు మేలుచేయ

పోలియో

సీ. గాలిద్వారా నేడు పోలియో యను వ్యాధి
తరచుగా సోకు లేదరులమీద
సోకినంతనె సచ్చుసూపు నంగములందు
వ్యయముచేసినగాని నయముగాదు
సచ్చు అంగములతో పిచ్చిపట్టిన యట్లు
అడుగడుగునా భంగపడుచునుంద్రు
అంగవైకల్యంబు లాజన్మ పర్యంత
మనుభవించెడిరాత వనజభవుడు

గీ. వ్రాసె నన్నట్లు వారు నిరాశతోడ
పొంగుచుండెడి దుఃఖంబు మ్రింగుకొనుచు
చావజాలక సాగింత్రు జీవితమును
దినము నొక యుగంబుగ నతి దీనులుగను.

ఇమ్యునైజేషన్

సీ. పోలియో యను వ్యాధి పొడసూపదామీద
చుక్కల మందీయ నిక్కముగను
కలరా యనెడి వ్యాధి కనిపించకుండును
ఈనాకులేషన్సు నిచ్చినంత
అంటువ్యాధి మశూచి యామీదరాకుండు
వేక్సినేషను చేయ పాక్సుతోడ
టైఫాయిడు జ్వరము తగులక యుండును
టీయేబి యిచ్చినన్ తెలిసికొనుడి

ఆ. వె. కక్కువాయిదగ్గు, ఘనమైన రెడవాయి
గొంతుపుండు మూడు గుణములున్న.
నిపుణులు కనుగొన్న ట్రిపులాంటిజన్ నీయ
శిశువులకును రావు స్థిరముగాను.

సీ. పొగరుపట్టిన యట్టి పోలియో యను వ్యాధి
యంగవైకల్యంబులకట! శిశువు
లా మరణాంతంబు అనుభవించేలాగు
కలుగజేయుచునుండు కఠినముగను
దాని మదంబె యిమ్యూను చేయుటచేత
వణగారిపోవు నత్యద్భుతముగ
పోలియోమందు సకాలమునందున
శిశువులందరికినీ నొసగవలయు

గీ. మూడు మాసముల్ చుక్కలు వాడతగును
అందుపై య్యేడు బూస్టరు పొందవలయు
పోలియో కూలిపోవు సమూలముగను
ఇమ్యునైజేషనుకు నుండు నెంతబలమొ!

కక్కువాయిదగ్గు

సీ. హేయమైనది కక్కువాయి యనెడి దగ్గు
పిల్లల బాధించు పెద్దగాను
గుక్క దిరుగకుండ కక్కువచ్చేడిదాక
దగ్గి దగ్గి శిశువు డస్సిపోవు
ఊపిరియాడక ఉక్కిరి బిక్కిరి
యై పోవుదురు పిల్లలలిసి సొలసి
నెలల పర్యంతంబు విలపింపజేయు నీ
కోరింత జబ్బతి ఘోరముగను

ఆ. వె. ఎందుకో శిశువుల కిమ్యునైజేషను
తల్లిదండ్రులెల్ల తగినరీతి
చిన్నతనమునందె చేయించకూడదు?
ఆపవచ్చు కొన్ని యాపదలను.

కోరింతదగ్గు

సీ. కోరింతదగ్గుఁ బిపాలించకున్నచో
వచ్చు పిల్లలకిది ఇచ్ఛితముగ
గుక్కతిరుగకుండ యెక్కువగా దగ్గి
తట్టుకోలేనంత తపనపడరె
నయముచేయగలేము, భయమైనదీ దగ్గు
మూడు మాసములుండు మొండిగాను
దగ్గి దగ్గి శిశువు తబ్బిబ్బులై యంత
వాంతినింజేయు విశ్రాంతితోడ

గీ. లేతవయసున నీలాంటి జాతకంబె!
వాతపడుదురె కోరింత వాంతులకును
తల్లిదండ్రులె బాధ్యులీ తప్పిదముకు
ఇమ్యునై జేషనుంజేయ రెండుకనిమొ!

రెడవాయువు

సీ. ఎంత ఘోరంబైన యిడుమల పడవలె
రెడవాయువను వ్యాధి దుడుకుచేత
ఒళ్ళువిరుచుకొని తల్లడిల్లును. రోగి
నిమిష నిమేషంబు నీల్గుకొనుచు
వెలుగు, శబ్దంబులు గలిగించును భయంబు
అంత ధనుర్వాత మధికమగును
ఆహారము భుజించునాశయే యుండదు
ద్రవ పదార్థంబులే దక్కవార!

గీ. కుంగి కృశియించి బెంగతో కోలుకొనడు
వాత శీతములచేత వాడిపోయి,
ప్రాణములె వీడునక్కటా! పాపమవుర!
వైద్య వసరులులేకున్న వలయురీతి.

సీ. వాయువచ్చినదని వాపోవుచూ తెచ్చు
పిల్లవానిని ప్రాణభీతి నొకడు
ఒడలు విల్లుగజేయు నోర్చుకోలేకుండ
నుండి యుండి తరచు యులికిపడును
నోరు తెరువలేడు, ఔర కాయమునందు
మానిమానని దెబ్బ కానవచ్చు
వెంటనే తగురీతి వేసిన సూదులు
మందులున్ విరివిగా మరల మరల

గీ. బ్రతుకునే పదిశాతమో బ్రహ్మదయనొ,
ఒళ్ళు గుల్లనయివాడు చెల్లుకొనునొ!
దెబ్బతగిలిన "యేటియస్" తెగువనొసగి,
ముందు జాగ్రత్తపడిన నీ ముప్పురాదు.

సీ. డిఫ్తీరియా వ్యాధి దిగ్భ్రాంతినిం గొల్పు
చావు బ్రతుకులకు సమరమనగ
కఠినంబుగా వ్యాధి కంఠంబులోపల
వాపును గల్గించు పాపలందు
తీవ్ర జ్వరంబుతో తికమకలంజేయు
ఊపిరియాడక యుంచి తుదకు
అసువులు గోల్పోవు శిశువు సత్వరముగా
వైద్యము తగురీతి వనరకున్న.

ఆ. వె. అంటువ్యాధులందు అతి తీవ్రమైనది
చావు నిశ్చయంబు చాలవరకు
ఏల మేలుకొనరు మేలు చేకూరును
ఇమ్యునైజు చేయు టెరుగరాదె?

డిఫ్తీరియా

సీ. డిఫ్తీరియా వ్యాధి దెయ్యమై పిల్లల
పసిడికుత్తుకలను పిసుకజూచు
తీవ్రజ్వరంబె యేతెంచి గొంతుకలోన
పుండుకానంబడు పూచినట్లు
ఊపిరాడక పసిపాప ప్రాణముపోవు
ఆపరేషను మందులమరకున్న
వైరసుజాతియౌ పౌరుషరాక్షసి
పసిగట్టి వచ్చును పాపలందె

గీ. వ్యాధి నరికట్టునటువంటి విధమునెరిగి
ఒసగుడీ ట్రిపులాంటిజన్ పసితనమున
మానమున కొక్క సూది మున్మారువరుస
తప్పక శిశువులకు తల్లిదండ్రులార!

సీ. ఈ మూడు వ్యాధుల కిమ్యునైజేషను
ట్రిపులాంటిజన్ మందు నిపుణతగను
నెలకొక సూదిని నియమంబుగా పసి
పిల్లలకు నొసంగ భీతిలేక
మూడె యింజెక్షన్లు, ముప్పుండ దామీద
నీ రోగములచేత నెన్నటికిని
బూస్టరు డోసును పొదుపుగా నామీద
ఏడాది పిమ్మట నీయవలయు.

ఆ. వె. తల్లిదండ్రులార! పిల్లలకియ్యది
శ్రద్ధతోడ మీరు సలుపుడయ్య!
గోటితోడపోవు, గొడ్డలిపనిలేదు
వైద్య విద్య కొంత వచ్చియున్న.

అమ్మవారలు

సీ. అమ్మవారలు వేడి యధికంబుగా నుండు
యెండకాలమె మరీ యెక్కువగను
విద్యార్థులు పరీక్షవేళల మరియునూ
అంటువ్యాధిగవచ్చు నపరిమితిగ
మానివేతురకట! మరుదినమే వారు
ఎంత పరీక్షైన చింతతోడ
పది రోజులైననూ పట్టు నయముగాను
ఆయేడున "రిసల్ట్సు" అమ్మవాతె

గీ. చక్కగా వ్రాయు విద్యార్థి ఒక్కసారి
వాని మూలముపైలగు హానిగల్గు
ఇమ్యునై జేషనే లేదు యెందుకనియొ:
అమ్మవారలు రాకుండ ఆపలేము.

చికెన్‌పాక్సు

సీ. అమ్మవారల పేర్ల ననెడి చికెన్‌పాక్సు
మీసిల్సు బాధలు మిక్కుటంబు
పొడిదగ్గు, జ్వరముతో పొడసూపు తొలుతను
కానంబడును "రేషు" మేననంత
చెమటకాయలవలె చిమ చిమ లాడున
ట్లుండును మీసిల్సు ఒడలిమీద
తళ తళ మనుచు ముత్యములట్లు తనువుపై
నరయ చికెన్ పాక్సు మెరయుచుండు

ఆ. వె. ఒకటి రెండు రోజులుండిన తరువాత
తగ్గిపోవు జ్వరము, దగ్గె యుండు
వారమునకు రేషువాడినట్లనిపించు
మరల వారమునకు మానిపోవు.

సీ. అమ్మవారలపేర్ల నలరు నీ వ్యాధుల
కంతరార్థంబుల నరసినంత
నారోగ్య సూత్రంబు లనువుగా పొందించి
యాచారముల నెన్నొ యనుసరింత్రు
వేపపత్రిని నూరి వేతురీ పుండ్లకు
పరిసరముల శుభ్రపరచి యెంతొ
చల్లని యంబలి చలువపూజలతోడ
కొలుతురు శీఘ్రమే తొలగుమనుచు

గీ. మయిలుచేయక యిల్లాద్రి మమతతోడ
పసుపు సామ్రాణి, కర్పూర పరిమళముల
హారతులతోడ నైవేద్య మమ్మకొసగి
సాగనంపుదురతి భక్తిరోగమాప.

సీ. ఇమ్యునైజేషను లెంతయో ముఖ్యమౌ
నీ విషయము ప్రజ లెరుగవలయు
తప్పకుండా వేగ మిప్పించవలెనిది
తల్లిదండ్రులు వారి పిల్లలకును
వ్యాధి సోకినయంత బాధపడగనేల?
అదియందే దాని నణచతగదె?
కక్కువాయను దగ్గు కఠినమైనట్టిది
గొంతువాపత్యంత ఘోరమగును

ఆ. వె. ఎంతగానొ రోగి నేడ్పించు రెచవాయు
వంతులేని బాధలవుర! యిట్టి
అంటురోగములను వెంటనే యరికట్ట
నిమ్యునైజు చేయు టెరుగవలయు.

సీ. ఇంత ప్రాముఖ్యంబు ఇమ్యూనై జేషను
ఉందని తెలిసియూ కొందరయిన
శ్రద్ధగై కొనరేల పద్ధతిగా నివి
చేయించుకొనుటకు ధీయుతులును?
తెలియనివారికీ విలువైన విషయముల్
బోధించతగదె విబుధ జనంబు?
ఆరోగ్య విజ్ఞాన మత్యంత ముఖ్యము
జీవించుటకు నీతి కోవిదులుగ

ఆ. వె. కక్కువాయిదగ్గు లెక్క సేయగనేల?
రెడలవాయువన్న జడువనేల?
గొంతువాపు జబ్బు గుట్టు గూల్చగవచ్చు
ఏల భయపడవలె పోలియోకు?

సీ. ఇమ్యూనైజేషను కెంతయో తోడ్పడు
పరిశుభ్రత యనెడి పరమగుణము
వ్యాధులచే సదా బాధపడుటకంటె
ఆరోగ్య సూత్రంబు లనుసరించి
సుఖముగా నుండరే? శోచనీయముకదా?
వాని నిర్లక్ష్యంబు హానికరము
రోగపీడితులయిరుగ్మతలంజెంది
కష్టపడుట దురదృష్టకరము

గీ. ఈగలను ద్రోలనీయని జాగరుకత,
తిండి తీర్థంబులకు మూతలుండుటయును
త్రాగు పానీయముల శుభ్రతయును ముఖ్య
మగును ఆరోగ్య భాగ్యంబు ననుభవింప.

భావి భారత పౌరులు

భావి భారత పౌరులు

నేటి పిల్లలు భావిపౌరులు

తల్లిదండ్రులుగా మన బాధ్యత పిల్లలను మంచివారుగా తీర్చి దిద్దవలసినది ఎంతైననూ గలదు. గర్భిణీస్త్రీలు భారత రామాయణాది సద్గ్రంథములను పఠించుచూ, భక్తితాత్పర్యములతో నవమాసములు మోసి ప్రసవించిన, ఆ శిశువులు సదాచారముల నలవరచుకొను అవకాశములు మెండుగానుండును. చిన్నపిల్లలకు మొట్టమొదటనుండియూ సత్ప్రవర్తనను గూర్చి నేర్పించవలయును. బుద్ధి వికసించేకాలది పెద్దవారి జీవిత విశేషములను గూర్చి తెలియజేయుచూ, వారిని ఆ మార్గములో పెంచి మంచివారిని చేయుటకు తల్లిదండ్రులు ప్రయత్నించవలయును. వారు పిల్లలకు అన్నివిధములా ఆదర్శప్రాయులుగా నుండవలయును. సోమరితనము, అబద్ధములాడుట, దొంగతనము, యిత్యాది దుర్గుణములు వారి కేమాత్రము అలవడకుండా చూచుకోవలయును.

పిల్లలను అన్ని సౌకర్యములు గల శ్రేష్ఠమైనటువంటి పాఠశాలలో చదివించవలయును. వారు చక్కగా చదువుకొని, క్లాసులో మంచి మార్కులు తెచ్చుకొనుచూ, ఉపాధ్యాయుల మన్ననలను పొందునట్లుగా తల్లిదండ్రులు పాటుపడవలసి యున్నది. వారికి విద్యయందు అభిరుచిగలుగు సదుపాయములు గలిగించవలయును. విద్యావంతుల యొక్క జీవిత చరిత్రలను వారికి తీరిక సమయములలో బోధించుచుండవలయును. విద్యవలన గలుగు ఉపయోగములను వారికి మొదటినుండియూ తెలియజేయుచుండవలయును. డాక్టరులు, ఇంజనీర్లు, శాస్త్రజ్ఞులు, అనగా నెవరో వారికి తెలియజేసి వారియొక్క ప్రయోజనము దేశమునకు ఎటువంటిదో బోధించుచుండవలయును. పిల్లలయందు క్రమేణా అటువంటి విద్యలమీద అభిరుచిని పెంపొందించ

వలయును, వారు ఒకరితో నొకరు కలహించుకోకుండా, ప్రేమగలిగి మెలుగునట్లు తల్లిదండ్రులు ఉపదేశించుచుండవలయును. చిన్నతనము నుండియూ పిల్లలను ఒకరి కొకరు సాయపడుట, జాలి, దయ, కరుణ యిత్యాది గుణములు గలిగియుండునట్లు తర్ఫీదు చేయవలయును. బాల్యమునందు విద్యాభ్యాసము చేయుటయందు అత్యంత శ్రద్ధాసక్తులు గలిగి, ఆమీదట మంచి చదువులు చదువుటకు తగిన తాహతును సంపాదించుకొనునట్లు వారిలో ఆసక్తి కలిగించవలయును.

తల్లిదండ్రులకు యెటువంటి చెడ్డ అలవాట్లయినా ఉంటే అవి పిల్లలు తెలుసుకోకుండునట్లు వారు మెలగవలయును. త్రాగుడు, జూదము, లంచగొండితనము, వ్యభిచారము, దొంగతనము యిత్యాది దుర్గుణంబులకు పిల్లలను బహుదూరముగా నుంచవలయును. ఆ విషయములను గూర్చి వారి కేమాత్రము తెలియనీయకూడదు. కేవలము చదువు సత్సహవాసము, సత్ప్రివర్తనలు మాత్రమే అలవడునట్లు తల్లిదండ్రులు చూచుకోవలసి యున్నది. వారికి కులమత భేదములను గూర్చి తెలియజేయకూడదు. ఆస్తులు అంతస్తులు ఉంటే వారికి యేమియూ తెలియనీయకూడదు. పిల్లలను చక్కగా తీర్చిదిద్దగల్గిన తల్లిదండ్రులే తల్లిదండ్రులు. పిల్లలమీద తగు శ్రద్ధ తీసుకోకుండా వారిని సోమరులుగా, కుంటలుగా తయారుచేసిన నేమిప్రయోజనము? వారు పాడగుటయేగాక యితరుల యొక్క పిల్లలనుగూడా పాడు చేసెదరు, పాఠశాలలకు చెడ్డపేరు తెచ్చెదరు. చివరకు దేశమునకే వారు హానికరము. ఈనాటి పిల్లలు భావిజీవితములో ఉత్తమపౌరులు కావలయును. దేశోద్ధారకులు కావలయును, విద్యావంతులు, వైద్యులు శాస్త్రవేత్తలు, యింజనీర్లు, ఉపాధ్యాయులు, గుమాస్తాల మొదలుకొని కలెక్టర్ల వరకు ఆదర్శ ఉద్యోగస్థులుగా కావలసియున్నది. రక్షకభటులు నిజముగా రక్షించేవారుగా కావలయును. రాక్షసులు కారాదు.

సహజముగా ఉన్నది అవశ్యములుగలిగి దేశసౌభాగ్యమునకు తోడ్పడ వలసి యున్నది.

దైవభక్తి, పాపభీతి పిల్లలలో చిన్నతనమునుండే అలవాటు చేయవలయును. వారి వారి మత ధర్మములను తెలియజేసి వారికి మానవ జన్మయొక్క ఉత్కృష్టతను, ఔన్నత్యమును గుర్తింప జేయ వలయును. మొక్కయి వంగనిదే మ్రానయి వంగునా అన్నట్లు పసి తనమునందే వారిని చక్కగా తీర్చిదిద్దుటకు తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధ వహించవలయును. విద్యార్థులలో నేడు క్రమశిక్షణ యెంతగానో లోపించుటకు తల్లిదండ్రులే ముఖ్యముగా నిందితులగుచున్నారు. వారిని యింటివద్ద చిన్నతనమునుండియు మంచిమార్గమున తీసికొనివచ్చినచో వారేల కాలేజీలలో అసభ్యముగా ప్రవర్తించెదరు? ఉపాధ్యాయుల మాట ఎందుకు వినరు? వారి పాఠములను వారు ఎందుకుచదువుకొనరు? తల్లిదండ్రులకు వారి పిల్లలమీద తగుశ్రద్ధ లేదనే చెప్పవలసి యుండును. బాధ్యులయినటువంటి తల్లిదండ్రులే వారియొక్క యిద్దరు ముగ్గురు పిల్లలను అదుపులో నుంచుకొని, అల్లరులనణచి వినయ విధేయతలతో మెలగునటు చేయలేకపోతే వందలకొలది విద్యార్థులను ఉపాధ్యాయులు మాత్రము యేమి చేయగలరు. ఉపాధ్యాయులకు తగిన గౌరవము విద్యార్థులు యిచ్చుచున్నారా? వారు అల్లరులుచేసి సరిగా చదువకుండా చెడిపోయిన ఉపాధ్యాయులకుగలిగే నష్టమేమిటి? విద్యార్థులు చెడిపోయినచో తల్లిదండ్రులకు తీరని నష్టము, కష్టము కలుగవచ్చును. తుదకు విద్యార్థులే విద్యావిహీనులై యెందుకూ కొరగాని పౌరులుగా తయారు కావచ్చును. వారి భవిష్యత్తును వారే నాశనముచేసికొనినవారగుదురు.

బాల్యమునుండి యవ్వనమునకు వచ్చే మార్పులు బహుశా విద్యార్థులను యిట్లు మార్గములలో త్రిప్పుచున్నావేమో? అనిపించు చుండును. కాని ఆశ్రమ ధర్మములను పాటించవలయును కదా.

పిందెలోనే ముదిరిపోతే కాయకు విలువయేమున్నది. విద్యార్థి వరకు విద్యార్థిగానే యుండవలయును. గృహస్థాశ్రమము వెంటనే రాబోతున్నది. అంతవరకు వేచియుండవలయును, బాగుగా చదివి మంచి ఉద్యోగమును సంపాదించుకొని ఆమీదట గృహస్థాశ్రమములో ప్రవేశించవలయును. తల్లిదండ్రుల మన్ననలకు పాత్రుడై యుండవలయును. సంఘములో తనకు తగిన ఉన్నతస్థానమును సంపాదించుకొని గౌరవ మర్యాదలను పొందవలయును. విద్యార్థులుగానే రాజకీయ రంగములో ప్రవేశించి, చదువును పాడుచేసుకొని ఉభయభ్రష్టత్వమును పొంది, రెంటికీ చెడిన రేవడిలాగా పాడయిపోవడము ఎంతయో విచారకరము.

కష్టపడి చదువుటకు యిష్టపడక, సులభమార్గముల నన్వేషించి, కాపీ గొట్టడము, మార్కులు వేయించుకొనడము. తప్పుడు మార్గముల నవలంబించి పాసవడము శోచనీయము. ఈ విషయములలో తల్లిదండ్రులు సహాకరించడము మరీ నీచము. అటువంటి విద్యార్థులు వారి జీవితములోకూడా దురలవాట్లకు లోనయి, సోమరులుగా వారి విధ్యుక్త ధర్మములను నెరవేర్చక, యితరులకు హానిచేయుటయేగాక, చివరకు వారికి వారే మోసము చేసుకొందురు. అప్పుడు యేమి ప్రయోజనముండును?

కాలము యొక్క విలువను గుర్తెరింగి విద్యార్థులు సద్వినియోగము చేసుకోవలయును. విద్యకు ప్రాధాన్య మివ్వవలయును. సినిమాలు చూడడము తగ్గించుకోవలయును, బజారులవెంబడి వృథాగా షికారులుకొట్టగూడదు. చెడ్డవారితో స్నేహము చేయరాదు. సత్సంగములలో పాల్గొని వివేకమును పెంపొందించుకొనవలయును. ఆటపాటల యందు ఆసక్తియుండవలయును. కానీ అతిగా నుండకూడదు. వేషభాషలు మన సాంప్రదాయమునకు అనుకూలముగా నుండవలయును.

ఆరోగ్యమును కాపాడుకోవలయును. అధ్యాత్మిక చింతనగలిగి యుండ వలయును. మానవ ధర్మములను గుర్తెరింగి, భావిజీవితములో ఉత్తమ పౌరుడుగా బ్రతుకుటకు ప్రయత్నించవలయును. ఈ విషయములలో తల్లిదండ్రులు ఆదర్శప్రాయులుగా అన్నివిధములా పిల్లల భవిష్యత్తుకు తోడ్పడవలయును. విద్యార్థులకు కావలసినది నిరాడంబర జీవితము, సాత్వికాహారము. సద్గురుకులవాసము. ప్రకృతి సౌందర్యముతో సన్నిహితము పారమార్థికమే దృక్పథము. మాతృభావము, సోదరభావము వారిలో మూర్తీభవించుచుండవలయును. అట్లుండినచో దయామయుడైన భగవంతుడు వారిశ్రేయస్సును అన్నివిధములా అన్నివేళలా కాపాడి రక్షించగలడు.

భావిభారత పౌరులు

సీ. బాల బాలికలార! భావి పౌరులు మీరు
దేశ ప్రగతియె మీ ధ్యేయమనగ
వివిధ రంగములలో విద్యార్థి దశయందు
బుద్ధికుశలతయు శ్రద్ధగల్గి
గురువులకున్న సద్గుణముల నన్నియున్
నియమనిష్ఠలతోడ నేర్చుకొనుడి!
విజ్ఞానవేత్తలై వివిధశాఖలయందు
మానవోత్తములుగా మనుటకొరకు

గీ. దేశ సౌభాగ్యమును పెంచు దీక్షబూని
నిర్విరామంబుగా మీరు సర్వవిధుల
నిర్వహింప ప్రతిజ్ఞను నేడుగొనుడి!
ఆలసింపకుడయ్య ముందంజవేయ.

సీ. బాలులారా! మీరు బాగుపడాలన్న
ఒక్కటే మార్గము నిక్కము సుమి
కాలనిర్ణయముతో కర్తవ్యముల మీరు
సాధించవలయును సాహసించి
పారమార్థిక చింత బాల్యంబు నుండియే
సాధనచేయుము చదువుతోడ
ఉత్తమ శ్రేణిలో నుత్తీర్ణులగుటకు
దీక్షగై కొనుడయ్య దిట్టముగను

ఆ. వె. తల్లిదండ్రులు గురుదైవంబులన్నచో
భక్తి భావములను ప్రజ్వరిల్లు
పిల్లవారల, నిడుపేదల, వృద్ధులన్
ఆదరమున చూడుడయ్య మీరు.

సీ. బాల బాలికలార! భారత రామాయ
ణాది సత్గ్రంథంబులను దినంబు
చక్కగా చదువుచూ సన్మార్గమున మీరు
నడచుకోవలయును నమ్మి శివుని
ఆధ్యాత్మిక విచార మలవర్చుకొనుటకై
బాల్యంబునుండియే పాటుపడుడీ
వేదశాస్త్ర పురాణ విజ్ఞానసారంబు
జీవనోత్తేజంబు జేర్చుమీకు

గీ. దేశ సంక్షేమమునుకోరి, దీక్షబూని
పాటుపడరయ్య మానవ ప్రగతికొరకు
సమత, మమతలు పెంపొందు సుమతులార!
సాధ్యమేకానిదిలలేదు చదువరులకు.

సీ. దీక్షతో చదివి యుత్తీర్ణులు కారయ్య
ఉత్తమ శ్రేణిలో యువకులార!
ఉంది యామీద మీ యోగ్యతకుందగు
మంచి భవిష్యత్తు మరువకండి
ఉన్నత పదవుల నుత్తమోత్తములుగా
పొందవచ్చును ముమ్ముందు మీరు
విద్యచే వినయము నుద్యోగమును తగు
సంపదలును కులసతియునబ్బు

గీ. ఆశలను గురిచూడు మాకాశమునకు
చెట్టుమీదైన చివరకు చేరవచ్చు
తరువుమీదనె తలపెట్టతగదు మీరు
చెత్తకుప్పలమీదనె చేరగలరు.

373

సీ. విద్యార్థులార! యీ విషయంబులను కొన్ని
పాటించుడీ సదా పట్టుదలను
అనుదినమును మీకునగు పాఠ్య భాగముల్
మననంబునకు దెచ్చుకొనుము రాత్రి
పరుదినమున యేమి జరుగునో గమనించి
ఉదయమందే లేచి చదువుకొనుడి
ఆదివారము మిగతాడు రోజుల పాఠ్య
ముల రివిజను చేయవలయు మీరు

గీ. సోమవారము పాఠముల్ సులభమగును
మాస మాఖరు లోపుగా మరువకుండ
వ్యాసములు వ్రాయుచుండుము వ్యవధికొలది
పాసవుదురున్నత శ్రేణి బాలులార!

సీ. ఆశ్రమ ధర్మంబులందు విద్యార్థులు
బ్రహ్మచర్యంబునే పట్టవలయు
విద్యాది బుద్ధులు, వినయ విధేయతల్
నేర్చుకోవలయును నిష్ఠతోడ
భావిపౌరులుగాను, బాల్యంబు నుండియే
అన్ని విద్యల మీర లారితేరి
పట్టభద్రులునయి, పదవుల నార్జించి.
పాటుపడుడి దేశ ప్రగతికొరకు

గీ. చిన్నతనమందె సినిమాల చింతయేల?
పట్టి వ్యామోహమున జిక్కి వగతురేల?
పట్టుదలతోడ చదువుడీ బాల్యమందు
మంచిదగు బ్రహ్మచర్యంబు మరలరాదు.

సీ. క్లాసు పరీక్షకు గట్టిగా చదువుచూ
మంచి మార్కులకు యత్నించవలయు
అశ్రద్ధచేయకు డవసరమియ్యది
పెద్ద పరీక్షకు సిద్ధపడను
సాలునకున్ మూడుసారు లీ విధముగా
సాధనచేయుఁడీ శ్రద్ధతోడ
ఉత్తమశ్రేణిలో నుత్తీర్ణు లగుటకున్
మంచి మార్కులను సాధించవచ్చు

గీ. వైద్య విద్యను స్థానంబు వలయునన్న
యింజనీరింగు కోర్సుల కేగుటకును
డాక్టరేట్లను మున్ముందు దలచుటకును
క్లాసు ఫెస్టులేయగుపడికట్లు మీకు.

సీ. ఉల్లాసపరచుడీ తల్లిదండ్రుల మీరు
బాగుగా చదువుచూ బాలులార!
ఎన్నతగినయట్టి మన్ననలను పొంద
నభ్యసించుడి విద్య ననవరతము
కమ్మని కలలెన్నొ కనుచుండు మీ తల్లి
తండ్రికి తగినట్టి తనయులనగ
ఆది దైవంబుగా అమ్మను పూజించి
అణగిమణగి యుండుటవసరంబు

ఆ. వె. తండ్రి మాటను జవదాటకు మెన్నడున్
గురువె దైవమనుచు గుర్తెరింగు
భక్తితోడు తనను రక్తిని పెంచుము
విద్య నభ్యసించు నుద్యమమున.

సీ. గురువుల సన్నిధిన్ గుట్టుగా వర్తించ
వలయు విద్యార్థులు, మెలకువగను
అవిధేయతగ బాలురల్లరిచేయుచూ
నిచ్చ వచ్చిన యట్లు పిచ్చి పిచ్చి
వేషములను వారమేషము క్లాసులో
వేయుచుండుట యవివేకమగును
పాఠముల్ వినకుండ పాడగుటేగాక
సాటి విద్యార్థుల చదువనీక

ఆ. వె. తప్పు మార్గములను తాచెడ్డకోతి యా
వనమునెల్ల చెఱచెననెడి విధము
పాడుచేయుచుంద్రు బాల బాలికలను
హద్దులేని చెడ్డ యల్లరులను

సీ. పిల్లలపోషింప తల్లిదండ్రులు చాల
శ్రద్ధ జూపవలయు శ్రమలకోర్చి
కనినంతనే వారి పనితీరినట్లుగా
నాయాలచేతికి నప్పగించి
పోతపాలే తలవ్రాతగా నిప్పించి
అలవాటుచేతురా యాలతీరు
కన్నవారలకుండు కొన్ని గుణములైన
నేర్చుకోలేరాకో నెనరులేక

గీ. బాల్యమందబ్బు గుణములే పట్టుపడును
పెరిగి పెద్దవారైనంత పిల్లలందు
మయినమునె యిష్టమౌ బొమ్మ మార్చునట్లు
తల్లిదండ్రులు తీర్చరే తగినరీతి.

సీ. ఉగ్గుపాలనుగల్పి యుపదేశమీయుడీ
 తల్లిదండ్రులు మీరు పిల్లలకును
వీరాతి వీరుల, నారీమణుల కథల్
 నూరిపోయుడు వారి నోరులూర
పౌరాణికులు, వేదపారాయణులు పోవు
 నడుగుజాడల వారి నడువమనుడి
శాస్త్రవేత్తల, బుద్ధిశాలుర, పెద్దల
 జీవితాదర్శముల్ జీర్ణమగును

ఆ. వె. పాఠశాలలయందు పఠియించి శ్రద్ధతో
పైకిరావలయును ప్రతిభతోడ
ఆట పాటలందు మాటతీరులయందు
మేటి చదువరులను మించగలరు.

సీ. ఉదయమందే లేపి ముదమార పిల్లల
 దైవము నొకసారి దలపమనుడి
ఆమీద స్నానంబు నాచరింపంజేసి
 చదివించి పాఠముల్ శ్రద్ధతోడ
పరిశుభ్రమయినట్టి బట్టలు తొడిగించి
 బడికి పంపించుడీ భద్రముగను
తిరిగి యింటికిరాగ, తీరిక వేళలన్
 పంపవలయు నాటపాటలకును

గీ. భోజనానంతరము రాత్రి బుజ్జగించి,
చదువమనవలె మరికొంత సమయమయిన
నిద్రవుచ్చుడీ ఆమీద నెనరుతోడ
తల్లిదండ్రుల విద్యుక్త ధర్మమిదియె.

సీ. పులికడుపున మేక పుట్టునే మెప్పుడైన
తల్లిపాలే గదా బుల్లిపిల్ల
పండిత పుత్రులే పగిది శుంఠలుకారు
మొద్దులౌదురనుట శుద్ధతప్పు
తీర్చిదిద్దుటయందు తీరని లోపేమొ!
పట్టించుకొనడేమొ పండితుండు
మంచి శిక్షణనిచ్చి పెంచరే పేదలు
తండ్రిని మించిన తనయులవగ?

గీ. అతిగ గారాబములను పండితులుమాని
తాడనంబను దివ్యౌషధంబు నొసగి
ఆపు అనియెడి పథ్యంబునందు నుంచ
పిల్లలెందుకు కారండి పెద్దవారు?

సీ. తల్లియు, తండ్రియు తప్పకుండా తగు
శ్రద్ధ గైకొనవలె శ్రమలకోర్చి
వారి పిల్లల నడవడికను సరిదిద్ది,
క్రమశిక్షణంబు చక్కగ నొసంగ
వంగను మొక్కతావలసిన యట్టుల
మానువంగునె యెంత మాత్రమటుల?
పిల్లలనటులనే తల్లిదండ్రులు తీర్చి
దిద్దవలసియుండు తెలిసికొనుడు

గీ. శ్రద్ధయవసరంబు బుద్ధిగా వారికి
సెనరుతోడ విద్య నేర్పుటందు
ఉగ్గుపాలతోడ నుపదేశమొసగుడు
మంచితనము గూర్చి మమతమీర.

సీ. మాను వంచుటకు నేమాత్రమైనను సాధ్య
పడని విధంబుగా, బాధయగును
ఎదిగిన పిల్లలన్, ముదిరిన యల్లరిన్
సన్మార్గమందున చక్కదిద్ద
కలుపుమొక్కలెయున్న తొలిగింపనాదిలో
గోటితో నవిపోవు; గొడ్డలేల?
వదలివేసితిమన్న వలయునే గొడ్డలో
వెట్టియైనన్ దాని కొట్టివేయ

గీ. పిల్లలందున గనదగు నల్లపులను
మొదటనే యణచవలయు సమూలముగను
ఆలసింప బలీయమై యలవికావు
తాడనమె దివ్యమౌ ఔషధంబు బుధుడ!

సీ. పిల్లలనుసరింత్రు పెద్దవారల యొక్క
బుద్ధుల నచ్చుగా గుద్దినట్లు
త్రాగుడు, జూదంబు, వాగుడు, మోసమున్
పెద్దమనుష్యుల వద్దనుండి
నేర్చుకొందురుగదా నిక్కంబుగానవి
పిల్లలందున గనుపెల్ల నేడు
పులికడుపున మేకపుట్టదెన్నటికినీ
తల్లిపాలేగదా బుల్లిపిల్ల

ఆ. వె. తండ్రి దొంగయైన తనయుండునూ దొంగె,
కులటవద్ద పెరుగు కూతురటులె
పెద్దవారు మొదట బుద్ధిగా నున్నచో
భావి యువతరంబు బాగుపడదె!

సీ. పదియవ తరగతి పాసైన యంతట
ఉన్నత విద్య లింకెన్నో గలవు
బాలుర యభిరుచిం బట్టి తగిన కోర్సు
లెన్నుకోవలె వార లిష్టముగను
గణితంబు, సైన్సులు గణనీయమైనవి
యింజనీరులు వైద్యు లిందు వెలయ
హిస్టరీ కామర్సులిష్టులు కలవెన్నొ
భావి భారతపౌర జీవులకును

గీ. తల్లిదండ్రుల సలహాలు పిల్లవార
లనుసరించుచు చదువుట యవసరంబు
బూనియరు ఇంటరే పిల్లవాని నిర్ణ
యించు కాదోవు పౌరుని యించుమించు.

సీ. విద్యార్థులార! మీ విధ్యుక్త ధర్మంబు
విస్మరించుట యవివేకమయ్య!
కాలేజిలో మీరు కాలిడినంతనే
పిందెలో ముదురుచు నుందురేల?
దుర్లక్షణములకు గురియౌదు రెందుకు?
పెద్దవారలచేరి చెడెదరేల?
సిగరెట్లు త్రాగుచూ, సినిమాల జూచుచూ
చదువునే మరతురే శ్రద్ధలేక

గీ. అల్లరులు చేయుటయందు ముందంజవేసి,
రాజకీయంబులందను రక్తినిపెంచి,
తప్పెదరు పరీక్షల మీరు దారుణముగ
మీ భవిష్యత్తు పాడగు; మేలుకొనరె?

సీ. విద్యార్థిగా సైన్సు విలువను గుర్తించి
చదువుటుత్తమంబు సర్వవిషయల
గంటల తరబడి క్రాపునే దువ్వుచూ
బట్టల నిస్త్రీలుబట్టుకొనుచు
అర్థగంటైననూ ఆలస్యముగ నేగి
క్లాసులోనంత నాయసపడుచు
పెరిగిపోయిన యట్టి స్టెప్పింగు క్రాపును
సరిపెట్ట నీ మనసంతనిలిపి

ఆ. వె. లెక్చరల్ వినుటకు లెక్కచేయవు గదా
గోలచేతువార గొప్పగాను!
స్టైలు గట్టిపెట్టి చదువుకో వేలకో
చదువె ముఖ్యమయ్య మొదట నీకు.

సీ. ఇంటరుమీడియట్ ఎగ్జామినేషను
విద్యార్థులకు చాల విలువయగును
గణితశాస్త్రంబును గైకొన్నవారలే
యింజనీరింగున కేగుటగును
సైన్సు పాఠ్యములను చదివెడి వారికి
వైద్యంబులోన ప్రవేశమగును
సి.యేలు, ఎం.యేలు, పి.హెచ్చిడీలలో
పట్టుభద్రత నొంది పదవులొంద

సీ. గట్టి ఫౌండేషను నిచ్చుటే గట్టివలయు
శ్రమతగినయంత ముఖ్యమీ సౌధమునకు
శ్రద్ధలేకుండ నింటరు చదువతగదు
సుద్ధలోన పునాదియే సుమతులార!

సీ. ఆడపిల్లల మీరు చూడగానే యేల
నేడిపించాలని యేగుచుండ్రు?
అక్కయైనా, చెల్లెలొక్కరుండిన మీకు
కాలేజీలో పిల్లకాయలట్లు
వెక్కిరించిన యెడ, వెఱ్ఱెక్కిపోదూరే
అక్కచెల్లెండ్ర దన్న యాదరమున
తదితరులన్ననూ తద్భావమేకదా
చూపవలసియుండు సోదరులుగ

గీ. చదువుకోసము కాలేజి చనినమీకు
ఏల సంసారముల గూర్చి యింత గోల?
మీరు చెడుటయేగాకుండ దారుణముగ
నబల లెందరో నాశనమగుట తగునె?

సీ. సాయంత్రమైనచో మీయంతమే మీరు
సినిమాల కేగుట సిగ్గుచేటు
తల్లిదండ్రుల యాజ్ఞ తప్పని సరిగదా
యెప్పుడైనా చూడ నిచ్చగొనిన?
చలన చిత్రముల చంచల ప్రేమగాథలన్
నెక్కు నధికముగా చేర్చుకతన
పిచ్చికుక్కల యట్లు పిక్చరుహాలుల
దిరుగుటెందులకు రాత్రింబవళ్ళు?

గీ. బ్రతుకుతెరువును తెల్పి సద్గతులుచూపు,
విద్య నభ్యసించుటతగు విజ్ఞులార!
పట్టభద్రులె యైనచో ఫలముగలదు;
భావిభారత పౌరుల బాధ్యతిదియె.

సీ. అందరూ యింజనీర్లవుదామనెడి యాశ
లడియాసలే, యవి యరుదుగనుక
వైద్యులే యగు దామువలదు వేరొక కోర్సు
యని యనుకొనుటయూ నతిశయంబె
న్యాయవాదులె యగు ధ్యేయమే యందరి
యందు నుండుట యికముందు తగదు
ఉద్యోగవాంఛతో విద్యల చదువక
చిన్నపరిశ్రమ లెన్నుకొనుము

గీ. చదువు మద్దానికనువగు పదవిపొంద
వ్యక్తిగతముగ మీకున్న శక్తికొలది
వృత్తి విద్యల మన వభివృద్ధిజేయు
టుచితమని యెంచి చదువుట యుత్తమంబు

సీ. ఎం ఏలు, బీ ఏలు ఎన్నొ శ్రమలకోర్చి
చదివియూ తగు పని కుదరకున్న,
సిరివారలు నిరుపేదలు గతి చూడ
పట్టభద్రులెయయ్యు పనుల కొరకు
వెతకి వెతకి వారు వేసారి చివరకు
ప్రాణమూలపు కూలిపనులకైన
వెంటికే వెడినట్టి రేవడి విషముగా
బాధపడుచునుంద్రు బ్రతుకు కొరకు

గీ. కాలిగలిగి ప్రపంచము మేలుచేయ
చూపెనేడు స్వయంపోషకోపయుక్త
కరములగు కోర్సు లెన్నియో విరివిగాను
ఎన్నుకొనుడయ్య యెం ఏలు కొన్ని విడచి.

సీ. క్రమశిక్షణంబె యుత్తమము చదువుకన్న
విద్యార్థులందరీ విషయమెరిగి
నేర్చుకొనందగు నియమబద్ధంబుగా
వర్తించుటకు పెద్దవారి యెడల
వినయవిధేయతల్ విద్యకన్న చాల
ముఖ్యంబు గుర్తింప మొదటి నుండి
విద్యార్థులుగ వారి విధ్యుక్త ధర్మముల్
విస్మరించుట యవివేకమగును

గీ. అల్లరులుచేయ కాలేజి యిల్లుగాదు
ప్రేమపిచ్చికి నయ్యది సీమగాదు
రాజకీయములందగ మోజులున్న.
కాదు కాలేజి విలయము. క్లబ్బు మేలు.

సీ. విద్యార్థులం జూడ చోద్యంబు గమనింప
మతిలేని కొన్ని యమానుషములు
పంతులమ్మలతోనె పట్టింత్రు సరసాలు
తరతమములులేక. గురువులనక
సోదరీమణులుగా చూడతగిన యట్టి
అమ్మాయిల బ్రతుకు వమ్ముచేయ
సాధించుచుందురు సాటి విద్యార్థులు
ఆపోతులోయన అన్నివిడచి

గీ తల్లిదండ్రుచే బాధ్యులీ తప్పులకును.
నేర్చుకొనెడిది విద్యయా నీచగుణమ!
కలిసికొని ప్రిన్సిపాలును తెలిసికొనుచు
యుండగము లాపరే [illegible]

సీ. సినిమాలనే చూచి అనుసరించాలి యా
స్టైలునే మీరన్న వీలులేదు
కాలేజియే మీకు గావలెనా యది
విద్యా నిలయమౌను విజ్ఞులార!
బ్రహ్మచర్యంబును బడవేసి గోతిలో
పదువకుండా మిమ్ము చవటలుగను
చేయ నీ సినిమాలు వేయిరెట్లుగ నేడు
దోహదమగును సందేహమేల?

గీ. నగ్నదృశ్యంబులన్ విరహాగ్నిరగిలి
దగ్ధమున్ జేయు శీలమున్ దారుణముగ
అరుపు మరులుగ మతిలేక పరుగులిడిన
నెందుకున్ కొరగారు ముమ్మందు మీరు.

సీ. ఏ పదోశాతంబొ హితవుందునో లేదా
నేటి యీ సినిమాల నీతులరయ
ప్రేమకుల యింట కామకలాపమో
త్రాగుబోతుల యొక్క తందనాలొ
ధన మదాంధుల యొక్క దారుణ చర్యలో
కాడీల స్టంటులో, రాక్షసములొ
వ్యభిచారి బ్రతుకులో, అభిమానహీనుల
ఘాతకములొ యుపిసితి కథలొ

గీ. భర్త కన్యాయముంజేయు భార్యగాదొ
కష్టపడకుండ సినికులొ ఖిలాల గొడవొ
కనివిని యెరుంగ నటువంటి కట్టుకథలొ
మెట్టికేలకు నేర్పేది వట్టిచెత్త.

సీ. గోప్యంబుగా నుండు కొన్ని సత్క్రియలను
బట్టబయలుంజేసి గుట్టగూల్చి
నెర్చుకోకూడని నేరములం జూపి
పాపులుగా జేయు పామరులను
కామమే యెరుగని లేమల మనసుల
వేధించి బాధించు విరహములను
సినిమాలె సెక్సుగా, ధనమె ముఖ్యంబుగా
మానత్వంబునే మంటగలిపి

గీ. పగలునూ రాత్రి యనకుండ రగులజేసి,
భస్మముం జేయుచున్నవి భారతీయ
సంస్కృతిని నేడు సినిమాలు సతమతముగ
చాల విద్యార్థులీ మంట సమిధలవుర!

సీ. సినిమాలలో నేడు సెక్సునే ముఖ్యంబు
గా చూపెదరు యెందుకనియొ గాని,
పెద్దవారికి ముందు బుద్ధి యుండాలిగా
నిర్మాతలును నా సినీనటులును
డైరెక్టరులుగూడా డబ్బుకే ప్రాధాన్య
మిచ్చెదరన్నట్లు పిచ్చికథలం,
పచ్చిగా ప్రేమను పరిమితిలేకుండ
విచ్చలవిడిజేసి వెండితెరను

గీ. సిగ్గు, ఎగ్గును లేకుండ స్త్రీల యొక్క
అంగముల నన్నింటిని జూపి వ్యంగ్యముగను
కోట్లకొలది ధనంబును గుంజుచుండ్రు
దొంగలకు మించినట్లుగా దోచుకొనుచు.

ధూమ మద్యపానములు

త్రాగుడు

ప్రదియేమి చిత్రమోకాని దురలవాట్లను మానవులు అతి సులభముగా నలవరుచుకొనుచుందురు. అదే మంచి నడవడికలను అనుసరించుటకు చాల కష్టపడెదరు. మంచి యెపుడూ చేదు రుచివలె నుండుననిపించుచుండును. మన శరీర పోషణమునకు యేవిధముగా నవసరములేని పొగత్రాగుడు, మద్యము సేవించుటయునూ అంటు వ్యాధులవలె యెంత సులభముగా జనులను ఆకర్షించుచున్నవో చూడుడు. పిల్లలు, పెద్దలు, సాధువులు, సన్యాసులు, విద్యావేత్తలు, ధనికులు, పేదవారు ఆరోగ్యవంతులు, రోగులు, ఆడవారు, మగవారు, వారు వీరననేల అందరునూ యీ త్రాగుడు జబ్బుతో నేదో ఒక విధముగా బాధపడుచున్నారుకదా! ఆహార పానీయములను మానియైనా, విహార వినోదములను విడచియైనా యెందుకూ ఉపయోగపడని యీ త్రాగుడును విడవకుండా సేవించుచూ, కోటానుకోట్లు ప్రజలు పేదరికముచేత, అనారోగ్యముచేత, చెడుప్రవర్తనలచేత, రోజు రోజుకు దిగజారిపోవుచూ, దేశము యొక్క అధోగతికి దోహదమగుచున్నారు. ప్రభుత్వము తగిన చర్యలు తీసికొని దీనిని అరికట్టలేకున్నది యని అనిపించుచున్నది. యెంత విచారనీయము.

పొగత్రాగుట, బీడీలని, చుట్టలు, సిగరెట్లు, హుక్కాలని ఎన్నోవిధముల వ్యాప్తిలోనున్నది. మద్యము, కల్లు, సారా, బ్రాందీలు రూపములో బహిరంగముగా నమ్మబడుచున్నది. యెచ్చట కచ్చుటే ఎవరికయినా అందుబాటులో నున్నది జనులు విచ్చలవిడిగా త్రాగి తందనాలు ఆడుచుండుటయేగాక, తదితర, వ్యభిచార, చోర, దురలవాట్లనుగూడా నలవరచుకొని వారి భవిష్యత్తును అన్నివిధములా మంటగలుపుచూ, మన్నుపాలుజేయుచున్నారు. వారిమీద ఆధారపడి యున్న బంధుమిత్రులకు తీరని ద్రోహము చేయుచున్నారు. భార్యా

బిడ్డలకు అన్యాయము చేయుచున్నారు. చివరకు వారికే విపరీతమైన కీడును తెచ్చుకొనుచున్నారు. అనారోగ్యమునకు గురియగుచూ అల్పాయుష్మంతులయి మరణించుచున్నారు. పొగత్రాగుటచేత ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతినుట అతి సులభముగా గమనించవచ్చును. దగ్గు, క్షయదగ్గు, కేన్సరు, జబ్బులు రావచ్చును. మద్యము సేవించుటచేత ఉదరకోశములో పుండ్లు, కాలేయములో జబ్బు తొందరగా గలుగవచ్చును. ఇవి క్రమేపి దేములో అన్నివిధములయిన రోగములకు కారణములగుచున్నవి.

నరముల బలహీనము, గుండెజబ్బులు ఆమీద అధికరక్తపు పోట్లు పక్షవాతము మొదలగు జబ్బులు వచ్చుటకు అవకాశము ఎక్కువగా నుండును. శీతలప్రదేశములలో బహుశా మద్యము, ధూమపానములు మితముగా వాడిన కొంతవరకు వేడిని కలిగించుట కుపయోగపడుసేమోగాని, వేడిప్రాంతములలో సీయది శరీరమునకు యెక్కువ వేడిని గలుగజేసి రోగములు అభివృద్ధిజెందుటకు తోడ్పడును కనుక యీ విషయమును జ్ఞప్తియందుంచుకొని మన దేశస్థులు వానికి దూరముగా నుండుటెంతయో శ్రేయస్కరము.

ధూమపానము

సీ. పొగచుట్టలను జనుల్ తెగద్రాగుచుందురు
వెగటుతో చెడి ఘాటుపొగలతోడ
ఉమ్మిచుందురు ప్రక్కనున్న జనంబుపై
ఎదుటివారల బాధ నెంచకుండ
కామదేధ్యాసతో తన్మయత్వము నొంది
కాల్చుకొందురు వ్రేళ్ళు, కొంప్ళుతుదకు
తక రకముల జనుల్ తికమకలగుచుంద్రు
రెకసికముగ వాగి యెగ్గులేక

ఆ. వె. బస్సులందు, రైలుబండ్లను, సినిమాల
హాలులందు, పాఠశాలలందు,
బోర్డులుండియునురిగార్డు బొత్తిగలేదు
ధూమపాన హాని దుర్భరంబు.

సీ. ధూమపానీయు లధోగతికింపోదు
రార్థిక దుస్థితి యధిగమించ
ఆరోగ్య భాగ్యంబె యన్ని విధంబుల
మలినపరచు పొగమసినిగప్పి
రోజుల తరబడి రాజసగుణములన్
రగిలించు తన చెడ్డపొగలచేత
కడుపులోపల పుండు గల్గించు నూపిరి
తిత్తులలో జబ్బు తెలియకుండ

గీ. నరములున్ రక్తనాళముల్ నలిగిపోవు
మానసిక దుర్బలత్వంబుగానుపించు
శక్తిహీనులంజేయు, సంశయములేదు;
హానికరమగు నీ పొగ మానతగదె!

సీ. చురుకుదనముకని చుట్టలో, బీడీలో,
సిగరెట్లొ త్రాగుచు చెలులగూడి,
తగిన యాహారమా దౌర్భాగ్యుడు తినక
ధూమపానమె చేయు దొరలరీతి
తనువును పోషింప తగినట్లు తినకుండ
పీల్చినచో పొగ పీనుగటుల
చిక్కిపోవునతండు చెడ్డవేడిమిచేత
ఊపిరితిత్తులే యుడికి చెడును

ఆ. వె, సోకుముదిరి మొదట చుట్టలు కాల్చును
మానలేడు దాని మహిమ పిదప
చుట్టుప్రక్కలున్న చుట్టాలు, స్నేహితులు
త్రాగవద్దనినను ఆగడకట!

సీ. ఆరంభమున త్రాగునాత్మీయులనుజేరి
బలవంతముగ, హాని తెలియకుండ
ఆమీద క్రమముగా నలవాటుపడి త్రాగు,
మానవలయునన్న మానలేడు
వాని డబ్బయిపోవ వడ్డీల కెగబ్రాకు
అడుమానములు పెట్టు నందినట్లు
అమ్మివేయును సొమ్ములన్నియు నక్కటా!
ఆలిమెడను తాళి నూలునైన

గీ. పట్టి యవినీతి మార్గముల్ పట్టువడును
ఎట్టకేలకు చెరసాలకేగు నతడు
త్రాగుబోతుల దుస్థితి తగ్గుటెటుల?
మద్యపాన నిషేధమే మనకు రక్ష.

సీ. త్రాగుడు వదలక, బాగోగులెంచక
తూగుచూ, త్రుళ్ళుచూ నేగుచుండు
ఆలుబిడ్డలనెడి నాలోచనయె లేక
ఆర్థికదుస్థితి నసలె గనక
ఈడుతచ్చిన పిల్లలేమి కావలెనని
గోడుపెట్టెడి భార్య గోలవినక
పాడుసారా, కల్లుపవలు, రేయిని త్రాగి
పడియుండు నెచ్చటో యొడలుమరచి

గీ. తాను పాడగుటేగాక తప్పత్రాగి
ఆలుబిడ్డలనింటిలో అంతులేని
కష్టములపాలుచేయు పాపిష్టిమనిషి
యింత ఘోరమౌ నేరమింకేమి గలదు?

సీ. పొగత్రాగుదురు జనుల్ తగదని తెలిసియు
వెగటనితోచియు, సగము మొదట
ఆమీద పూర్తిగా వ్యామోహ మధిక
మౌటి మాటికి పీల్ప మరుగుచుంద్రు
తగలెట్టెదరు సిరుల్, సిగరెట్లు తెగపీల్చి
దగ్గుచూ వదలకా దహనకాండ
దగ్గుముదిరి క్షయదగ్గని తెలిసినా
సగము చచ్చినగాని వగవరకట!

ఆ. వె. ఆర్పలేని యట్టి ఆకలిమంటల
ఆలుబిడ్డలింట యలమటింప
దగ్గి దగ్గి తాముగ్ధమై పొగలలో
ఆహుతగోరి వారలధములుగను.

సీ. చుట్టలు, బీడీలు కట్టలు కొలదిగా
త్రాగుదురది యంటురోగ మనగ
పిల్లలు, పెద్దలు పేదలు, ధనికులు
సోమరిపోతులు, కోమలులును
నిష్ఠాగరిష్ఠులు, నిమ్నజాతులవారు
పామరులును, మహాపండితులును
వారు వీరనుచును వర్ణింపగానేల?
పిచ్చిగా సర్వులు పీల్చుచుంద్రు!

గీ. మట్టు మర్యాదలన్నియు మంటగల్పి
యింట సంసారముల నెన్నొ నేలగూల్చి
యిచ్చవచ్చిన రీతిగా నెగ్గులేక
కారుచీకట్ల పొగలలో దారుణముగ.

సీ. పొగత్రాగు మనుజులు వగవరించుకయైన
యెదుటివారల కది యెగ్గటంచు
చెడ్డవాసన వానిచెంత నెల్లప్పుడున్
చుట్టల పొగచేత చుట్టుచుండు
ఆయాసమున్ తెచ్చునంత యసహ్యంబు
గావచ్చునా చుట్ట ఘాటు పొగలు
ఉన్మత్తులుగవార లుమ్మివేయుచునుంద్రు
చెంత నితరులుండు చింతలేక

ఆ వె. తలచుచుందురవుర! తమ కంపెయింపుగా
తన్మయత్వమొంది, త్రాగునపుడు
వగలుమీర పొగలనెగురవైచుచువారు
మురిసిపోవుచుంద్రు మూర్ఖులుగను.

సీ. పొగత్రాగు మనుజుల బుద్ధులు రారాను
దిగజారిపోవును దిన దినంబు
అర్థములేకుండ వ్యర్థ ప్రసంగముల్
వాగుచుందురు పొగత్రాగునపుడు
అధికంబుగా జూదమాడుచుందురు ధూమ
పానముంజేసి యజ్ఞానులుగను
మద్యపానము వారు మరుగుడన్ననూ
అతిశయోక్తియొకించుకయునలేదు

గీ. వీరె యగుదురు జారులు, చోరులుగను
నీతిదూరుల యోగ్యులు చేతగాని
వారలున్, సర్వము తుదకు వమ్ముచేయు
ధూమపానమే నాంది యీ దుర్జనులకు.

సీ. ధూమ సురాపాన దుర్గుణద్వయములు
భయమైన క్షయరోగ బంధువులగు
వేలాది జనులకివియె విరోధులు నేడు
ఆరోగ్యమే వీని కాహుతయ్యె
ఆర్థిక దుస్థితి యాగడములకును నీ
దుర్లక్షణంబులే దోహదములు
ఒకచేత మద్య మింకొకచేత ధూమమే
మారణాయుధము లీ మానవులకు

ఆ. వె. మన్నుగలసెనకట! మానాభిమానముల్
రోగములును హెచ్చె త్రాగుడులను
వలయురీతిగ క్షయ విలయతాండవమాడు
వల్లకాడె జనుల యిల్లు తుదకు.

సీ. మాపంటటుల నీ మధువును త్రాగు గుణంబు
యనుగూడ క్షయవ్యాధి నిసుమడించు
కల్లు సారాలచే ఒళ్లు గుల్లయిపోవు
తిండిని తగినంత తినకయున్న
తనువునందున వేడి దహియించుచుండును
మితిమీరి త్రాగినన్ సతమతముగ
ఊపిరితిత్తులం దుత్పత్తియగు క్షయ
యుదరకోశమునందు మొదటచేరు

ఆ. ఆకలియు నిద్రయుండక యలమటించు
శక్తి జవ సత్వములు మహాదారుణముగ
మతియు సరిలేక, మధువును మానలేక
క్షయకు లోబడునకట! నిర్దయనతండు

సీ. కల్లుసారాలను కడుపునిండా త్రాగి
కైలాసమది యనే కైపులోన
ఒళ్లు గుల్లగజేసి, యిల్లాండ్ర, బిడ్డలన్
పడరాని యిడుమల పాలజేసి
పలుచెడ్డ యలవాట్లు పాప పంకిలమున
పడద్రోయ మిక్కిలి భంగపడరె
ఒంటిలో సత్తును, ఇంటిలో సొత్తును
ఇతరుల పొత్తును మితముమీరి

గీ. చిప్పరించుచు సతమతము తప్పత్రాగి,
తప్పటడుగులు వేయుచు తడుముకొనుచు,
మార్గమేదియు గానకా మత్తులోనె
అంతమైపోదు రక్కటా! అంతులేక.

సీ. రామ నామామృత రసపానమును మాని
మధుపానలోలురై మ్రగ్గుటేల?
ఇహపర సౌఖ్యంబు లిచ్చునామము మాని
సిరులకరగ త్రాగి చెడుటయేల?
అహము నణగద్రొక్కి యజ్ఞానమును బాపు
కామము తొలగించు నామమహిమ
ధూమమద్యంబులు దుర్మదాంధుల నధో
గతుల పాల్జేయును వెతలచేత.

ఆ. వె. సర్వభూతదయయు, సమదృష్టిభావన
రామనామ ఖనిజ రత్ననిధులు
కామలోభమోహ కపటకోపాదులు
కావె మద్యపాన కలుషితములు?

ధూమపానము

సీ. సిగరెట్లు, బీడీలు, పొగచుట్టలను త్రాగు
నటువంటి వారిలో నరయనేడు
ఊపిరితిత్తులే యుడికి ధూమముచేత
అవిసిపోవును వేడి కాగలేక
కాలిన యాచోట్ల గాయంబు లేర్పడి
చీము దుర్గంధంబు చేరుచుండు
దగ్గు ప్రారంభమై దానిని కఫముగా
పంపించు గళ్లతో బలముగాను

గీ. కఫమురాకున్న దగ్గుచూ, కఠినముగను
రోగు లాయాసపడుచుంద్రు రుగ్మతలను
రక్తనాళముల్ తెగుదగ్గ శక్తికొలది
గళ్లతోగూడ రక్తంబుగలిసి గ్రక్కు.

ఆధ్యాత్మికసారము

ఆధ్యాత్మికసారము

మనిషి మనిషిగా బ్రతికేదెప్పుడు?

మానవత్వమును అర్థముజేసికొని, దానవత్వమును విడనాడి మనిషి మనిషిగా బ్రతుకుటకు ప్రయత్నించవలయును. మంచి యను నది తెలిసియుండియు, వినియు, చదివియు, దాని యవసరము మన యభివృద్ధికి యెంతగానో ముఖ్యమని యెరింగియు, దానిని అవలం బించుటయందు మానవుడు వెనుకాడుట యెంతో శోచనీయము. చెడుగునే బటుకొని, చెడుమార్గమునందే పయనించుచూ, దానియొక్క కీడువలన అధోగతికి పోవుచుండుట ఆశ్చర్యము.

పశుపతిగానగుటకు ప్రయత్నించుటకు మారు, పశుతుల్యుడుగా నుండుట విచారకరము. శాంతి, సహనము, సత్యము, ప్రేమ, కరుణ, దయ, దాక్షిణ్యము, అహింస మొ॥ గుణములను అలవరచుకొనుటకు మారు, కామము, క్రోధము, యీర్ష్య, అసూయ, కఠినత్వము, హింస, మోసము, అన్యాయము, అసత్యము, ఆడంబరము, దర్పము మొదలగు గుణములను అలవరచుకొని యెంతయో కీడు తలపెట్టు చుండెదరే మానవులు? యేమివింత! ఇతరులకు ఉపకారముచేయుటకు బదులు అపకారమును చేయుదురే? భారత రామాయణ పురాణాది యితిహాసములను, వేద వేదాంతముల యొక్క సారమునువిని అందు లోని మంచిని స్వీకరించుటకు వెనుకాడుదురే! జారులుగా, చోరులుగా, నీతిదూరులుగా నివసించెదరుగాని, నీతి నిజాయితీలుగలిగి, ధర్మ మార్గమున జీవించుటకు యిష్టపడరే! అట్టివారిలో మార్పు యెప్పుడు, యేలావచ్చును? అందరును కష్టపడకుండ సంపాదించాలనే, ఇష్టము వచ్చినట్లు నడుచుకోవాలనే అనుకొంటే మరి వీరందరుకూడా పశువులే యనవలయునా లేక పశువుల కన్ననూ అధములని అనవలయునా?

ఎంత పెద్దవారని పైకి అనిపించుకొంటారో, లోపల అంత నీచులుగా, దేశద్రోహులుగా వుంటారే? దేశసేవకులని కొందరు, సంఘ సేవకులని కొందరు. మత ప్రబోధకులని మరికొందరు పైకి అనిపించుకొంటూ, నిజానికి ద్రోహులుగానే యెందరో ఉంటారే. యెందుకు జనులు యింత చెడ్డగా వుంటారు, ఇతరుల సొత్తుకు సొత్తుకు యెంతగానో ఆశపడుతారే! అన్యాయము చేస్తారు, మోసము చేస్తారు. వేలు, లక్షలు, కోట్లు గడించుతారు. చాలుననే తృప్తి యుండదే, ఏమి అన్యాయము. కోటానుకోట్లు పేదప్రజలు తిండికిలేక బాధపడుచూ ఉంటే, అన్యాయార్జితముగా అక్రమ సంబంధములుగా కోట్లు గడించి, దోచి, దాచిపెట్టుకొని దేశమునకు తీరని ద్రోహముచేసే ప్రజలను యేమనాలి? రాక్షసులనాలా, నరాధములనాలా? మన హిందూ మత ధర్మములు. మనసాంప్రదాయములు, మన సంస్కారము ఏమయినట్లు? "పరోపకారార్థ మిదం శరీరం" అంటారు. సత్యంవద, ధర్మం చర అంటారు శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం అంటారు. అంటూవుంటే వింటారు. ఉపన్యాసాలు చెప్పుతారు, నాటకాలు వేస్తారు. కాని ఆచర ణలో పెట్టుటకు ముందుకురారె, నేతిబీరకాయలోనే నేయిలేదే, సత్య వతిలో సత్యములేదే. జ్ఞానప్రకాశములో జ్ఞానములేదే. దయానంద ములో దయలేదే. కరుణాకర్‌లో కరుణలేదే. నిత్యానందానికి యింకా కావాలని యెప్పుడు యేడుపేనే. సంతోషమ్మకు ఎప్పుడూ దుఃఖమేనే. వీరి పేర్లకు సార్థకమెప్పుడు? వీరి వేషాలకు నిజరూపమెప్పుడు? పెద్ద వారనిపించుకొనే వారిలో చిన్నగుణములు పోయేదెప్పుడు? చిన్న వారలకు పెద్దగుణములు అబ్బేదెప్పుడు? మనిషి మనిషిగా బ్రతికే దెప్పుడు? నరుడు నారాయణుడుగా అయ్యేదెప్పుడు? మానవుడు మాధ వుడుగా నుండుటకు ప్రయత్నించేదెప్పుడు!! ఈ మార్పులు యేలా వస్తాయి? యెవరు తెస్తారు? ఎప్పుడు? బీదలు బాగుపడతారా? అన్నము దొరుకుతుందా? కట్టుకొనేదానికి బట్టలు, ఉండేదానికి యిల్లు? ఈ నిరు

పేదలకు లభించుతాయా? ఎట్లు లభించగలవు? నల్లబజారులు నశించే దెప్పుడు? అన్యాయము నరికట్టేదెప్పుడు? లంచగొండితనమును రూపు మాపేదెప్పుడు? దుర్మార్గులు సన్మార్గములో నడిచేదెప్పుడు? అన్యాయము, అసత్యము తగ్గేదెప్పుడు? త్రాగుడు, వ్యభిచారము, దొంగతనము నశించే దెప్పుడు? ధర్మము మరలా నాల్గుపాదములతో నడుస్తుందా? రామరాజ్యము మరలా వస్తుందా? మన వేదాంతోపన్యాసములకు రూపకల్పన, ఆచరణ, కలిగిననాడే, నిరాడంబర జీవితము పెరిగిననాడే, అందరు సుఖముగా ఉంటారనిపిస్తుంది, ఆ భగవంతుడే కనికరించవలయును.



వందన సమర్పణము

సీ. వందనములు శివానంద మహర్షికి
ఆత్మీయులైన మీ యందరికిని
ఎందరో మహనీయు లందించి నటువంటి
ఆత్మ ప్రబోధ సారాంశములను
దివ్యజీవనము సందేశములుగ నేను
సర్వసాధారణశైలి యందు
వ్రాసి యర్పించెద సీసపద్యములలో
వచ్చియూ రానటువంటి కవిత

ఆ. వె చదువలేదు నీతిశాస్త్ర పురాణముల్,
కర్షకుండ, వైద్య - కార్మికుడను
తప్పులుండవచ్చు తండోపతండముల్
అందుకే క్షమింపుడాదరమున.

సీ. పరమేశ్వరా! నిన్ను పలువిధంబుల మేము
పూజసేయుటలోని నైజమొకటె
నామ రూపంబులు, నానా మతంబులు
ఆచారములు, వాని యనుసరణలు
దేవాలయంబులు, సేవా విధానముల్
పర్వదినంబులు, నిర్వహణలు,
కులమత తరగతుల్ కలవనేకము మిమ్ము
పరిపరి విధముల ప్రస్తుతింప

ఆ. వె. సానుభూతి సహన సద్భావములుగల్గి
జీవహింస మాని సేవజేయ,
నామరూప మతము లేమైన నేమయ్య
"యేసు" "ఈశు" "అల్ల" యెల్లరీవె;

తీరు నాకోర్కెలు

సీ. తీరు నాకోర్కెలు దివ్యజీవనమునే
ధ్యేయంబుగానెంచి యాయువున్న
పర్యంతమును నేను పరమేశ్వరుని యొక్క
జీవకోట్లకు తగు సేవజేయు
భాగ్యంబు లభియించి. భక్తి భావముతోడ
ముక్తిమార్గమునందు ముందుకరిగి
జ్ఞాన సద్బోధల మానవాళికి నుప
దేశముచేయు నుద్దేశమందు

గీ. దివ్యజీవన సభ్యుల దీవనలును,
కాలమును కర్మమును నాకు కలసిరాను
దైవ మనుకూలమగుగాక తగినరీతి
వైద్యనారాయణుని మనోవాంఛలివియె.

ఈనాటి దురవస్థలు

సీ, తపనపడుటెగాని, తనివిచెందుటలేదు
ప్రాకులాడుటెగాని, పరువులేదు
దోచుకొనుటెగాని. నోచుకొనుటుండదు
ఇంచుకైనను దానమిచ్చు గుణము
తప్పులెన్నుటెగాని, మెప్పుకోరుటలేదు
కామవాంఛేగాని, ప్రేమలేదు
మోసగించుటెగాని లేశమైన నిజాయి
తీ లేదు బ్రతుకును తీర్చిదిద్ద

గీ. ఇట్టి వాతావరణమందు నించుకైన
మంచి యనునది మనిషిలో పెంచగోరి
సాహసించితి దివ్యతత్వ సారములను
సీసపద్యములుగ వ్రాసి సేవచేయ.

సీ. ఏమిటో నీమాయ నెరుగలేకున్నారు
సర్వేశ్వరా! జనుల్ సక్రమముగ
కామమోహాదుల గాఢంబుగా పెంచి
పాపభీతియెలేక పాటుపడుచు
మోసమున్ స్త్రీల వ్యామోహమున్ పెంచుక
తుచ్ఛసుఖంబులన్ త్రుళ్లిపడుచు
జారులై, చోరులై, క్రూరులై యక్కటా!
మానవత్వంబునే మరచినారె?

గీ. జ్ఞానమను జ్యోతి వెలిగించి వీనియందు
అంధకారము తొలగించి యాదరించు
సత్కసంపత్తినింపెంచి సంతరించు
పాపసంహార! లోక సంతాపహరణ!

ఆధ్యాత్మిక ధనము

సీ. ఐశ్వర్యముల పేరనవని వేనకు వేలు
పరమేశ్వరుడె యందు ప్రథమ ధనము
సున్నలెన్నియునైన చుట్టగా వచ్చును
ఉండునే విలువ ముందొకటిలేక
దేవుదేలేకున్న లేవిలనేవియూ
శక్తులన్నిటికాది శక్తియతడె
ప్రాణంబులన్నింటి ప్రాణంబునాతడే
ఆత్మలకున్ పరమాత్మయతడె.

గీ. అంతయును బ్రహ్మమయమను చింతతోడ
లోన, వెలుపల సర్వంబుతానె యనుచు,
నమ్మి సేవించవలయును నవవిధముల
దైవమును ముందు నిడుకొన్న ధనమె ధనము.

శీలము

సీ. ఉత్తమ నరజన్మమెత్తి యీ ధరణిపై
పశుతుల్యుడుగ నుండ ఫలములేదు
పురుషార్థపరుడుగా పుడమిని జీవించి
ఆశ్రమ నియమంబు లనుసరించి
ధర్మము, సత్యము, దయయు, నౌదార్యంబు
జీవకారుణ్యంబు చెలిమిగలిగి
త్రికరణ శుద్ధితో వికసితవదనుడై
సహచరులకు సదా సాయపడుము

గీ. స్వామి సృష్టిని తిరుగాడు చీమకైన,
చెట్టుకైనను చివరకు పుట్టకైన
హానితలపకు మెన్నడున్ మానవుడుగ!
సార్థకంబగు నీజన్మ సఖుడ! భువిని.

సీ. ఎన్ని జన్మములెత్త నీ నరజన్మము
ప్రాప్తించెనోగదా ప్రాణసఖుడ!
మరల నీ జన్మంబు దొరుకునో దొరకదో
త్వరపడుమిదె దేవుస్మరణచేయు
ఆయువు నూరేడులని యాలసింపకు
ప్రాయంబు తక్కువే ప్రభునిగొలువ
కౌమారవార్ధక్య కాలముల్ తగ్గింప
నిద్రకై మరికొంత నెట్టివేయు

గీ. మిగిలినటువంటి కాలమున్ మ్రింగజూచు
రోగములు క్రూరమృగములై యేగుదెంచి
యేల యాలస్యమింకనూ మేలుకొనుము?
నమ్మి సేవింప దైవమున్ నవవిధముల.

సీ. మనుజజన్మముందని యెరుగుదురెందరు?
యెందుండితివి నీవు ముందుజన్మ?
రాబోవు జన్మ నీరాత యెటుండునో?
యేప్రాణివగుదువో యెరుగతరమె?
ఇహమున విన్నని నీ వెరుగ యత్నించుము
అహమును విడనాడి యాదినుండి
చిత్తశుద్ధిని దైవచింతన చేయుము
జీవేశ్వరులతత్వ మీ వెరింగి

ఆ. వె. సత్య ధర్మములను నిత్య జీవితమందు
అనుసరించుమయ్య మనుజవర్య!
కామమోహములను కడుదూరముగనుంచు
కాలసర్పము లది కాటువేయు.

సీ. ఆత్మలో సాత్విక మానందకాంతుల
వెల్లివిరియవలయు విజ్ఞులార!
రాజస తామస రాక్షస గుణముల
నణచియుంచవలయ ననుగుణముగ
అహమును విడచి నిరాడంబరంబుగా
మన మెవ్వరమటంచు మదినెరింగి
సహచరులకు సదా సాయంబుచేయుచూ
సాగించవలయు సంసారనౌక.

ఆ. వె. కాయమందుచేరి కామమోహాదులు
ధర్మ సత్యనిధుల తరుగజేయు
నామ జపముచేత కామాదుల జయించు
జన్మ సార్థకమగు జగతి సఖుడ!

సీ. మనసును స్వాధీనమున నుంచుకొని జనుల్
నివసించకున్నచో నీతితోడ
కొమ్మ కొమ్మకు దాటు కోతిగానయ్యది
కాని పనులనెన్నొ కలుగజేసి
అంతులేనటువంటి యాశల గల్గించు
పంతంబులన్ పెంచి పరువుతీయు
కూర్చుండనీయదు కొంతసేపైనను
తీరికలేకుండ త్రిప్పుచుండు.

గీ. జ్ఞానవైరాగ్యములచేత మానసమును
నిశ్చలంబుగ నరికట్టి నీతియుతుడ!
బ్రతుకయత్నించు మత్యంత పదిలముగను
మంచిగోరుచు సహపాటి మానవులకు.

సీ. ఆత్మస్వరూపుడా! ఆనందసాగరా!
జ్ఞాన భాస్కరుడ! ఓ మానధనుడ!
అరిషడ్వితానము పరిమార్చవలయును
త్రిగుణంబులకు నీ వతీతుడగుచు
శమదమాదులనెడి షట్కసంపత్తితో
శాంతి సౌధమున విశ్రాంతిగొనుము
ప్రజ్వరిల్లుము స్థితప్రజ్ఞుండవై యుండు
ఆధ్యాత్మిక జ్యోతు లావరింప

గీ. తత్త్వమసి యను వాక్య సంధానుడగుచు
మోక్ష పదవిని పొందను దీక్షగొనుము
దుర్లభంబగు నరజన్మ దొరకదింక
సార్థకము చేసికొనుమయ్య సఖుడ నీజన్మ!

సీ. జన్మనక్షత్రమో జాతకఫలమేమొ॥
కర్మత్రయంబు సంకల్పమేమొ॥
ఆగర్భ శ్రీమంతులై యుండెదరు కొంద
రందచందములనా నందములను
పుట్టు దరిద్రులై చెట్టుపీడల కొంద
రలమటించుచు నుందురాపదలను
పూర్వజన్మంబుల పుణ్యపాపములిటు
లనుభవింతురేమొ యవని జనులు॥

గీ. కలిమిలేములు, సుఖములు, కష్టములును
అరుగుదెంచును ప్రారబ్ధ మనుసరించి
సంచితంబున పుణ్యముగా పెంచ జనులు
దూపుమాంపగవలయును పాపములను.

సంచితము

సీ పంచితమను దాని కొంచెమైనను కరి
గించను జీవి యత్నించవలయు
ప్రారబ్ధవశమున ప్రాప్తించు నీజన్మ
కర్మ వై దొలగునా గామియందు
ఈ జన్మనే చాల యెక్కువగా కృషి
సల్పవలసియుండు సజ్జనుండు
వ్యాధులతో జీవి బాధింపబడినను
మంచి పనులచేయ మరువతగదు

గీ. పుణ్య సంపత్తినింబెంచ పుడమియందు
దాన ధర్మంబులనుజేసి మానవుడుగ
నితరులకు మేలుచేయుచె యెంచినంత
సమసిపోవును రారాను సంచితంబు.

అహంకారము

సీ. అధ్యాత్మికమున ముందడుగు వేయాలన్న
అహము విడనాడు మాదియందె
ఇహలోక వాంఛలీ యహమునుండే పుట్టి
విహరించు స్వేచ్ఛగా వివిధగతుల
నావారు, నేనని, నాది నా బలగంబె
యను నట్టి స్వార్ధమే యినుమడించి
పెనవేయు మమకార పెనుభూతమను దాని
నీ యహంబునకు నీయిలను జనుల

గీ. లోభమోహాదులకు తాను లొంగిపోయి
మంచి యను నట్టి దానినే మరచి తుదకు
పెంచుకొను స్వార్ధమును పాపభీతిలేక
అక్కటా యధోగతినొందు నహము జనుల!

సీ. మానస వృత్తులు మనలోన విషమింప
ఇతరుల జూతుము ఈర్ష్యతోడ
క్రోధ మసూయయు వేధించు మనలనే
యెదుటి వారికి మన మెగ్గుతలప
సంతోషమే గదా సగము బలంబంద్రు
నశియించును బలంబు వ్యసనములను
ఎందుచేతంగల్గు నీ వింత మార్పులు?
మనసె కారణమౌను ఘనముగాను

ఆ. వె. ప్రాణశక్తి తగ్గి బ్రతుకలేమనిపించు
చెడ్డవిన్న క్షణమె చింతనొందు
శక్తి యధికమగును శ్రవణమందు నశుభ
వార్త పడినయంత, వలయునంత.

సీ. అహమనునది కొంచెమయిన యుండినగాని
అడ్డుగోడయి ముందు కరుగనీదు
విడ్డూరముగ ప్రతి విషయమందున నది
చెడ్డనే మెప్పించి చేయుమనును
మంచిని నియ్యది కించపరచుచుండు
అజ్ఞానమున దీని కమితప్రేమ
రబ్బరుబంతిలా ఉబ్బించి జనులను
తన్నించుచుండును తరచుగాను

ఆ. వె. గాలిబుడగలాగ ఘనమనిపించును
తగ్గిపైచు పగిలితప్పు మనుచు
నిబ్బరింప దీని దెబ్బల నవికావు
అజునికైన, వాని యబ్బకైన.

సీ. ఏమివింతోగాని యీ యహంకారము
పెనుభూతముగ నేడు పెరుగుచుండు
అవివేకమును మెచ్చు నమిత మక్కువతోడ
విజ్ఞానమన్నచో విసుగుకొనును
ఉపకారములజేయ నుత్సాహపరచదు
అపకారములు జేయ తపనపడును
నెపమెన్నుటన్నచో నిపుణత జూపించు
మంచిని మెచ్చుడు మచ్చుకయిన

ఆ. వె. ఏమి సంతసంబు నీ యహంకారంబు
పొందునవుర చెడ్డబుద్ధితోడ:
వేరె చెప్పనేల పేరు ప్రతిష్ఠలే
మంటగలయు దీని మాయచేత.

సీ. ఔరా! యహంకారి యజ్ఞానమనియెడు
అంధకారమునందు బంధు, మిత్ర
గురు, దైవములయెడ గుర్తింపులేకనే
పాటుబడును మిట్టపల్లములని
గమనించడే తాను గర్వంబుతో సదా
తనకు సాటెవ్వరీ ధరణి యనుచు
మంచితనము వాని మట్టుకున్ వర్తింప
దని మూర్ఖుడుగ నుండు నన్యులయెడ

గీ. చులకనగ ప్రక్కవారిని జూచుచుండు
హేళనగ మాటలాడును, గేళిచేయు
ధిక్కరించును పెద్దల తెలివిలేక
అనుభవించు పరాభవ మన్నిదశల!

సీ. స్వార్థపరత్వము వ్యర్థము మిత్రమా
అహము నసూయయు ననవసరము
ఉద్రేకమును, ఈర్ష్య లుత్పన్నమైనచో
జీర్ణశక్తి నశించి చిక్కనరుడు
రక్తము క్షీణించు, శక్తిహీనంబగు
క్రోధమతిశయమై వ్యాధిగలుగు
చింతాతిశయములే వింతబీజములయి
మానసవ్యాధులు కానుపించు

గీ. చూడ రక్కసివంటి దసూయగుణము
చంపితిని యధోగతులకు పంపుజనుల
దుర్గుణంబులు మనసుకు దూరమైన
మానసిక రోగ బీజముల్ మ్రగ్గిపోవు.

సీ. అతుకుల బ్రతుకులతో సతమతమై జనుల్
వెతలుచెందుచునుండ వేనవేలు,
అతిగావలయునని మతిలేక యెందరో
వేలు గడించుచూ చాలదనుచు
లక్షలే వారల లక్ష్యంబుగానెంచి
యవినీతి మార్గంబు లనుసరించి
దాచుకొందురుగదా దోచిన ధన ధాన్య
వస్తువాహనములు వక్రగతుల

గీ. కేవలము స్వార్థమునకె యీ జీవితంబు
అంకితంబని యెంచక, ఆదరమున
కూడు గుడ్డయు, నిలువను నీడలేక
కష్టపడు బీదవారల గాంచ తగదె?

గర్వము

సీ. సర్వంబు వమ్మౌ నిస్సంశయంబుగ నగు
సర్వ మానవులకు గర్వమున్న
పండితోత్తముడైన, భాగ్యవంతుండైన
శీశాలియైనను, ధీరుడైన
విజ్ఞానియైననూ, విద్యాధికుండైన
మునివరుండైననూ, ధనికుడైన
ఉన్నతోద్యోగైన, ఒక్క యీ దుర్గుణం
బున్నచో నవియెల్ల సున్నయగును

గీ. పాత్రకడుగున ఒక చిల్లిబడినయంత
బొట్లు బొట్లుగా నీరెల్ల బోవునట్లు
నిండుదనముగ సుగుణంబు లుండినయును,
గర్వమున్నంత నవి మన్నుగలసిపోవు,

సీ. సర్వనాశనకారి గర్వమీ యుర్విని
చీడపురుగువోలె చెరుపగలదు
అభివృద్ధికిఁ వచ్చునట్టి తరుణమందు
మంచివారల యొక్క మనసు చొచ్చి
విపరీత బుద్ధుల విడూరముగ బెంచి
అపవాదములమోపి, నెపములెంచి
గుణవిహీనుంజేసి, గోతిలో బడద్రోయు
నౌర! యీ గర్వంబు అహముచేత

గీ. విఱ్ఱవీగుచు నియ్యవి వెఱ్ఱిభ్రమల,
తనకు మించిన వారలీ ధరణియందు
లేరు లేరటంచును లవలేశమయిన
పాపభీతియే లేనట్టి పాట్లుపడును.

కోపము

సీ. కోపంబ నేటి దుర్గుణము మానవులకు
ముక్కుమీదనె యుండు నెక్కువగను
పరుషవాక్కులె నోట దొరలించు నియ్యది
మంచిమాటల మరపించుచుండు
రక్తపోటును పెంచి శక్తిని తగ్గించు
ఆయాసమును దెచ్చి యదిమిపెట్టు
కోప మధికమగుకొలది జనులయందు
మంచిగుణములెల్ల మాయమగును

గీ. శమదమాది గుణంబులు సమసిపోవు
మిత్రు లెవ్వరురారు సమీపమునకు
కోపమే జనుల తుదకు పాపమనెడి
కూపమున పడద్రోయును క్రుంగదీసి.

సీ. అణచుకోవలె కోప మప్పటికప్పుడే
హానికరంబని దాని నెరిగి
తొందరపాటునూ, దుడుకుతనంబునూ
తగ్గించుకోవలె తగదు గనుక
గట్టిగా నరువక, బెట్టుగా లోలోనె
ఆవేశమంతయూ నాపుకొనుచు
తన గొప్పతనమును తానుగా తగ్గించు
కొనదగు నయ్యది కొంతయున్న

గీ. ఎదుటివారిలో దైవత్వమెరిగి కోపి
యా దయామయు నొకసారి యాత్మదలచి
కోపముపశమనముగాను కోరవలయు
తప్పకుండగ నయ్యది తగ్గిపోవు.

సీ. కోపంబునుం గూర్చి గొప్పగా వర్ణింత్రు
అతిస్వల్పమైన తా మాపుకొనక
జీవహింసను గూర్చి చెప్పెదరెంతయో
మత్స్య మాంసాదుల మానకుండ
ఇంద్రియ నిగ్రహంబెంత వర్ణింతురో
జిహ్వా గుహ్యాల తాము చిక్కుకొనుచు
కామలోభాదుల ఘనముగా వ్రాయుచు
వదలరు వాని రవ్వంతయైన

గీ. కొంచెమైనను తామాచరించకుండ
ఎంత వర్ణించినను వీటి నేమిఫలము?
చేసి చూపించవలె చెప్పుటెల్ల
అప్పుడే యట్టి వానికి మెప్పుగల్గు.

ఓర్వలేనితనము

సీ. ఓర్వలేనితనంబు నుండు నెందులకనో
మితములేనంత జగతిని జనుల
తమకులేదని బాధతక్కువే యనిపించు
ఇతరులకుంచనే యేప్పుడు మంద్రు
ఈ చెడ్డగుణముచే నేమీ ప్రయోజన
ముండదు సరిగదా, ఓర్వలేక
మానసికంబుగా మనమే నలిగిపోవు
వ్యర్థములైన దుర్వ్యసనములను

ఆ. వె. ఎదుటివారి సౌఖ్య మెక్కువగాకోరి
దాన ధర్మములను తగినరీతి
నొసగునట్టి గుణమె యుత్కృష్టమైనది
ఓర్వలేనితనము ఉండతగదు.

సీ. ఓర్వలేని గుణంబులుండు నెందుకొగాని
మనలోన నెక్కువమంది యందు!
యెంతయో చెడ్డవౌ నీ దుర్గుణంబులా
మనసునే పూర్తిగా మార్చివైచు
ఇతరుల బాగు తామెంతమాత్రము జూచి
యోర్చుకోనరుగదా యొక క్షణంబు
కష్టపడుటగాంచి కనికరించరు మరి
బాగుగానున్ననూ బాధపడరె

సీ. అందరూ సమమే యను నర్థమెరిగి
స్వార్థమును వీడదగునది వ్యర్థమనుచు
మనమె యితరులతోనున్న మంచిగాను
వారునూ మనమేలునూ కోరగలరు.

ద్వేషము

సీ. ద్వేషంబు లేనాడు ద్విగుణీకృతంబుగా
ప్రజ్వరిల్లునుకదా ప్రజలయందు
పంతముల్ మిక్కిలి వింతగా పెరిగెను
అన్యోన్య ప్రేమనే యణగద్రొక్కి
క్రోధంబు జనులలో కుములుచునే యుండు
అగ్గిలేకుండనే భగ్గుమనుచు
మతిలేనివారుగా నతిస్వల్పమునకైన
కలహించుకొనుటయే గానగలము

గీ. క్రోధమును పెంచుకొని మానవాధములుగ
హాని తలపెట్టెదరు ఎంతవానికైన
అంతుచూచెదరక్కటా! పంతమునకు
నిందితులు వీరెట్లైనను నీతిమాలి.

ఈర్ష్య

సీ. ఈర్ష్యచేతన్ జనులెందుకో యితరుల
వేధించుచుందురు వెఱ్ఱిగాను
వారివలెను ప్రక్కవారును సుఖముగా
నుండుట కామేల యోర్చుకొనరు?
మిడిసిపడుచునుంద్రు మిన్నగా బ్రతుకను
అందరి సుఖముల కడ్డువచ్చి
వెంబడివచ్చునా వెళ్ళి పోయేనాడు
అహముచే పొందిన యైహికములు?

ఆ. వె. ఆదరమును ప్రేమ, సోదరభావము
సమహితత్వములను సర్వజనుల
యందు జూపదగదె నిందార్హమైనట్టి
యీర్ష్యతోడబాధ నేమిఫలము?

బలము

సీ. బలము లనేకముల్ కలవు మానవునకు
శక్తిసంపన్నులై జగతి బ్రతుక
విద్యయు, విత్తంబు, నుద్యోగ పదవులు
శారీరబలంబు చాలగలవు
సజ్జనుల బలంబు సర్వజగద్రక్ష
దుర్జనుల బలంబు ద్రోహకరము
దుష్టులను బలంబధోగతికి బంపు
సజ్జనులకు నది సహకరించు

గీ. బలము సద్వినియోగంబు సలుపుకొనుట
కన్నివిధముల యత్నించ యందుమీద
శక్తిసంపన్నులైనచో సార్థకంబు
పాపములు చేయుటకుగాదు బలము మనకు.

సీ. అధికారముందని యన్యాయముగ స్వంత
యాస్తుల పెంచిన నదియు బలమొ?
ధనికుండ నేనని దానవుండుగ ప్రవ
ర్తించిన నదియు గుర్తింపు బలమొ?
కండబలము పాప కార్యంబులకు విని
యోగింప నదియును యొక బలంబె?
బుద్ధి బలంబుతో పుణ్య మార్జించక
పాపిగా బ్రతుక నా బలము బలిమొ?

గీ. ఆర్థికబలంబు, అధికార, యర్థ, దేహ,
బలములన్నియు దేశసౌభాగ్యమునకు
పాడిపంటల కుపయోగపడిననాడె
నిజముగా నవి బలంబులు సుజనులార!

సీ. బలము దుర్వినియోగపరచబడిన యంత
సయ్యది చివరకు హానిచేయు
ధనమే పిశాచమై తనువునే బలిగొను
అతిగ నార్జించినన్ మతినెఱెరచి
కండకావరమున కన్నుగానకయున్న
గోతిలోనం బడగొట్టి త్రోయు
అధికార బలముతో నతిగా ప్రవర్తింప
రక్షక భటులచే శిక్ష నొసగు

గీ. జ్ఞానియని విఱ్ఱవీగినా హానికరమె,
గర్వమున్నచో ఋషికొరగానివాడె
పండితుడునైన మూఢుడే పరిగణింప,
యెదుటివానికి తరచుగా నెగ్గుతలప.

సీ. తినుటకే నీ విల జనియించగాలేదు
జీవించుటకొరకె నీవు తినుట
తాత ముత్తాతల తండ్రులపరముగా
అధికంబుగా ఆస్తు లబ్బెననుచు
దండిగా తినుచునూ, తిండికే బ్రతుకుచూ
యెంత పెంచిన దేహ మేమిఫలము?
జీవించుటకె తిని సేవానిమగ్నుడై
చేయుము మానవసేవ బుధుడ!

ఆ. వె. గాలి, నీరు, తిండి గలిగించె దైవము
జీవకోట్లకు సమభావములను
నీవె యొక్కడ తిని వివసింప, పశువుగా
తిండి కొరత జగతి తీరుటెట్లు?

సీ. వినుటకే బ్రతుకుచూ తిరుగుచూ మితిమీరి
కనుచు సంతానంబు కనివిచెంద
ఘనకార్యమా యిది? కాదు ముమ్మాటికిన్
పశువులున్ జలచరుల్ పక్షులున్ను
క్రిమి కీటకములు నీ క్రియలన్నియును సల్పి
చచ్చి పుట్టుచునుందు సార్థకంబె?
ఉత్తమ నరజన్మ యుద్దేశ మిదికాదు
మాయకు లోబడి మ్రగ్గతగదు

గీ. మేలుకొనవయ్య యీ జగమేలు స్వామి!
నమ్మి సేవించి భజియింప నవ విధముల
దుర్లంభబగు నరజన్మ దొరికెగనుక
సార్థకము చేసికొనుమయ్య సఖుడ! దాని.

సీ. పిత్రార్జితంబుగా పెద్ద యాస్తులు నీకు
లభ్యమయిన యంత లక్ష్మి కరుణ
పెచ్చించు మా యాస్తి విలువ నీవు నెరింగి
ఘనకార్యములు చేయు మనుజవర్య!
ఆధ్యాత్మిక ధనంబు నార్జించు మద్దాన
దాన ధర్మముల ప్రాధాన్య మెరిగి
అనుపత్రులు, దేవునాలయంబులు పాఠ
శాలలు కొరతలు వాటిగలవు

ఆ. వె. కరిగిపోవునటుల సిరులు వెచ్చించుము
మంచిపనులకెల్ల పొంచియుండి
సంచితమున పుణ్య సంపత్తి పెంచుము
జన్మసార్థకమగు జగతి సఖుడ!

సీ. నీదు సతియును, సంతు, నీ బంధు బలగము
రారు నీ వెనువెంట వారు వేరు
జీవుడు నినువీడిపోవు నే క్షణమైన
మట్టిపాలగును నీ మాయ తనువు
పైన జెప్పిన వారి పాలగు నీ యాస్తి.
పాప పుణ్యంబుల ఫలమె నీది
ధర్మ కీర్తులను సత్కార్మలచే పొందు
దక్కనదియె నీకు నిక్కముగను

ఆ. వె. అస్థిరంబులైన యాస్తులు పెంచకు
బంధు మిత్రులందు భ్రాంతి విడువు
ఐహికంబునందె యాముష్మిక సుఖంబు
నందుకొనెడి మార్గ మరయుమయ్య!

సీ. దానముల్ చేయరే ధనవంతులైనను
కలుగదే త్యాగము కలిమితోడ!
అమ్మా! యనుచు భిక్షమడుగ నాకలితోడ
లేదందురా దిక్కులేని నతనికి
ఉన్నయే మిగిలిన అన్నమో కూరలో
పెట్టరే యొక ముద్ద ప్రియముతోడ
ఐద్దకమో లేక శ్రద్ధలేవో భిక్ష
పుచ్చుకొనెడినట్టి బడుగులందు

ఆ. వె. ఆదరించుడయ్య! లేచు పొమ్మనకుండ
దాన మొసగరయ్య! ధర్మనిరతి
పాసిపోవు గుణము ఫలహారములకెల్ల
కలుగజేసె స్వామి తెలిసికొనుడి.

ఆశ

సీ. జ్ఞానిగా ధరణిలో మానవుండు వసింప
వలయును కూడును, గుడ్డ, నిలువనీడ
గాలియు, నీరును గలిగించె దైవము
సర్వజీవములకు సమముగాను
కష్టించి తినుమని కాలు సేతుల నిచ్చె
పుణ్య మార్జింపను బుద్ధినొసగె
ఆశకు లోబడి యతిగ సంపాదింప
ఆపదలకు గురియగును నరుడు

ఆ. వె. ఎక్కువేల ధనము దక్కునే స్థిరముగా?
ఉన్నసిరుల తృప్తినొంద తగదె?
ఆయువునకు మించి యర నిమిషమైనను
బ్రతుకలేని యప్పుడతిగనేల?

సీ. అల్లాడి దొల్లాడి యిల్లు వాకిళ్ళనూ
యధిక యాస్తుల జేర్చన విధియేల?
ఆలుబిడ్డలమీద నత్యంత ప్రేమతో
మమకారమున సతమతమగుచును
పనులుచేయనకుండ పడరాని యిడుముల
పడనేల సంసార పంకిలమున?
అన్నపానాదులకున్న నూతినకుండ
దాచిపెట్టుచు మరీ దోచుటేల?

గీ. ఆశకుంజిక్కి మనుజుండు అశుభము శుభము
నెరుగకుండగ జీవించ నేమి ఫలము?
అర్థరహితంబు, వ్యర్థంబు నగుదురాశ!
తనివిచెందరే తమకున్న దానితోడ.

సీ. ఆశలెన్నియొ పెనవేసికొని నరుండు
ఊహా గగనమందు నూగుచుండు
లేనిపోనివి చాల వాని మనంబున
జొచ్చి వేధించును పెచ్చుపెరిగి
పిచ్చివానింజేయు నచ్చెరువుగ నంత
మనసుచెడును బుద్ధి మాంద్యమగును
వదరు నర్థములేక బెదరు నొక్కొకతరి
కేకవేయును మతిలేక తరచు

ఆ. వె. పెత్తిభ్రమలు వాని నుత్సాతలూగించు:
పక పకమని నవ్వు పరువులెత్తు
ఎవరిపిచ్చి వారికెంత యానందమో
అతిగ నాశలున్న గతులుసున్న!

సీ. ఏమివింతోగాని లేమికి లేదంత
చింత, చూడకలిమి కంతులేదు
ఎంతగా భాగ్యంబు లెక్కువౌనంతగా
బాధ్యతలును హెచ్చు బలముగానె
ప్రారంభమున వ్యక్తి ప్రాకులాడుచునుండు
కూడు గుడ్డకు నంద ఁగూడు కొరకు
ఆమీద నాదాయ మధికమై మిగులగా
లెక్కించు నాశకు జిక్కియతడు

గీ. వేలు, లక్షలు మిగిలినా చాలుననడు
ప్రాలుమారడు పాపపు పనులకైన
మేలుతలపడు వాని పిల్లాలకైన
ఆశయే ప్రియురాలగు నతటః తుదకు.

421

సీ. పెనుదురాశకు జిక్కి పిసనారితనముతో
కూడబెట్టిన సొమ్ము కూలిపోవ
నెనలేని చింతతో మనుజుండు కుంగుచూ
క్రుంగి కృశించును బెంగతోడ
బుద్ధి నిల్కడలేక బుఱ్ఱయే చెడినట్లు
తబ్బిబ్బులగుచుండు ధనము కొఱకు
ఆకలి దప్పులులేక, నిద్రయురాక
ఆస్తి యాస్తి యటంచు నలమటించు

సీ. ఔరః ధనపిశాచం బెట్టుల విదిపెట్టు!
ఉన్నదనిపించు; పుట్టించు నూహలెన్నొ
పోవు తృటిలోన లోభి వాపోవుచుండ,
వెఱ్ఱివానిగ తాజేసి తుఱ్ఱుమనుచు!

సీ. కిటికీలు, తలుపులు, కటకటాలను చాల
దిటవుగా మూయించి త్రిప్పిఫేను
యోచించుచూ సదా తోచక ధనికులు
వేడిగాలికి బుఱ్ఱ మాడిపోవ
గడుపుచుందురు లోని గదులలో మేల్కొని
రాత్రి యంతయు నిద్రరాక నకట!
చల్లనిగాలిలో వెల్లివిరిసినట్లు
వెన్నెల రాత్రులు వన్నెలొలక

గీ. హాయిగా నేలపడుకొని రేయియంత
నిదురపోదురు బీదలు నిమ్మళముగ
ఎవరిదనవలె సౌఖ్యమీ యిరువురందు?
ధనముకన్నను మేలు పేదరికమవుర!

ఆశ

సీ. ఆవు రావురుమని యాకలివేయును
కష్టించి పనిచేయు కార్మికులకు
"గతిలేని వారికి గంజియే పానక"
మనుసట్లు భుజియింతు రాతురతగ
ఆమీద నిద్రింతు రన్నియు మరచి వా
రే చెట్టునీడనో తోచినటుల
భాగ్యవంతుడటుల బాగుగా తినలేడు
పంచభక్ష్యము లింట మించియున్న

గీ. ఆశకుంజిక్కి మితిమీరి యవిపిపడుచు
హితవులేకయె భుజియించి యింతొ యంతొ
లెక్కలేని సమస్యల జిక్కి యతడు
బాధపడు నిద్రలేకుండ పాన్పుమీద.

సీ. మనిషికే యెక్కువ యనిపించి తనవారు
తనదీ యనెడి చెడ్డతపనలోన
కొంతపెరిగినంత గోవులే దూడల
పొడిచి తరుము పాలుకుడువనీక
యెదిగిన పిల్లల చెదరగొట్టును కోళ్లు
వానికవే మేయవలయుననుచు
మనకే మితములేని మమకార మనిపించు
పిల్లలూ యిల్లని పెరుగుచుండు

ఆ. వె. కాటికరుగుదాక లోటుండదీపిచ్చి
కొడుకులూ మనుమలు కూతురులని
వృద్ధులైన కొలది వృద్ధిజెందునెగాని
జీవిత, పరమార్థ చింతగనరు.

సీ. పక్షులూ, మృగములూ ప్రారబ్ధవశమున
జగతియందున తగు జన్మమెత్తి
కడతేరుచుండును; కర్మఫలంబుల
ననుభవించు పిదప అవనియందు
కొంచెమైనను వాని సంచితఖాతా
పాపములను పెంచ పాలుపడవు
మరుజన్మమున నీ యమాయక జీవులు
తప్పకపోవు నుత్తమ గతులకు

గీ. మానవుల రీతిచేయవే హాని మరియు
క్రోధలోభాదులుండవు కొంచెమైన
మోసమే చేయనట్టి యీ మృగములాది
జాతులకు గల్గదే మంచిజన్మ ముందు?

సీ. ఎదకువచ్చిన యట్టి యదను గుర్తించియే
కామవాంఛ పశుల గల్గుచుండు
కొంత పెరిగినంత కుమ్మి తరిమివైచు
దూడలనియ్యవి దూరముగను
జనుల నట్టులగాదు అనయంబు నియ్యది
దహియించుచూ నుండు దారుణముగ
కొడుకులు కూతుళ్లు, కోడళ్ళు, అల్లుండ్రు
మనుమలునూ మునిమనుమరాండ్రు

గీ. కలిగినా, వృద్ధులైననూ కాటికేగు
నంతవరకునూ కామాంధకారులగుచు
తట్టుమిట్టాడుచుందురు తపనతోడ
జంతువులకన్న మేలండ్రు జనులనెట్లు?

సీ. ఏరోజు కారోజు కెంత యాహారము
దొరుకునో యది తిని తృప్తిజెంది
రేపటి మాట నారేయి నించుకయైన
చింతించవారః యే జంతువులును
పక్షిజాలములునూ, పలువిధంబులునైన
క్రిమిజీవరాసులు, కీటకములు
పోషించుకర్తగు పురుషోత్తముని మాట
మానవులక్కటా! మరచిపోయి

గీ. దాచయత్నించెదరు ధన ధాన్యములను
కొన్ని తరముల వరకునూ కొరతలేక
పొరుగువారల విషయమే మరతురకట!
అందుకే కష్టముల నెక్కువనుభవింత్రు.

ఉపకారము

సీ. ఉపకారమునకు ప్రత్యుపకారముజేయు
టుత్తమ లక్షణంబుర్వియందు
పశువులూ, పక్షులే పాపంబు నెరుగక
మంచిచేసియు తా మమాయకముగ
నపకారమును పొందుటన్యాయమేకదా!
చంపితిందురు జనుల్ జాలిలేక!
మేతబెట్టిన యట్టి చేతితోనే వీటి
గొంతులే కోతురు క్రూరముగను

గీ. అరయగా పశుపక్ష్యాదు లవనియందు
మానవులకన్న నయమేమొ మంచి చేయః
తన్ను రక్షించుకొననిక తప్పదనిన
కరచు సర్పంబులైనను వెరచి జనుల.

ఉపకారము

సీ. తరువుల జూచైన తెరువరా నీకండ్లు
మేలుచేయుటకు నీ మిత్రులకును
భక్షించుటకు మంచి పండ్ల నిచ్చుటెగాక
చల్లనినీడ నొసంగు చెట్లు
గోవును గనియైన కొంతైన నీలోన
మార్పుదీసుకరావె మంచికొరకు
చాల విలువయైన పాల నొసంగుచూ
గోమాత యనిపించుకొనును గోవు

ఆ. వె. జీవనదులు నీకు జెప్పవే పాఠముల్?
మేలుచేయ మనవె మేఘతతులు!
జలచరములు, చెట్లు జంతువుల్ పక్షులు
నీతులెన్నొ మనకు నేర్పుగనర!

సీ. మానవుడా! నీవు మానుకోదగునోయి
నీదు కాఠిన్యమున్ నెనరుతోడ
పాలిచ్చి పోషించు పరమ పవిత్రమౌ
ఆవునే వధచేతు వేమి ఖర్మ!
చేదోడుగా నీకు సేద్యములో నాదు
కొను నెద్దునే గొంతుకోతువవుర!
గ్రుడ్లతో సంతృప్తిగొనకుండ చివరకా
కోళ్ళనే కుత్తుకగోసెదవుర!

గీ. ప్రతిఫలము నవి కోరకే పాటుబడును
మేలు చేయకపోయినా చాలుగాని,
కఠినముగ చంపి తినుటెంత ఘాతుకంబు?
ఉత్తమంబంద్రు నరజన్మ మెత్తెరంగు?

సత్ ప్రవర్తన

సీ. భక్తితోడుత పెద్దవారల సేవించి
వారి మన్నలను చూరగొనుచు
తల్లిదండ్రుల, గురుదైవంబులను సదా
సేవింపవలయును చిత్తశుద్ధి
మంచిగా గౌరవ మర్యాదలను నీదు
సహచరులకు జూపి సాయపడుము
అనురాగ మనునట్టి ఘనమైన గుణముల
నలవర్చుకొనుమోయి యందరియెడ

గీ. జీవితము పమార్థము సేవయనగ
పొరుగువారలు మనమంచి పొగడురీతి
పిల్లలను ఆదరించుచూ ప్రేమతోడ
ధర్మపథమున పయనించవగును సఖుడ!

సీ. పూర్వజన్మంబుల పుణ్యఫలంబు
ప్రాప్తించు జనులకా ప్రభునికరుణ
విద్యాది బుద్ధులౌ ఉద్యోగసంపదల్
పేరు ప్రతిష్ఠలున్ పెద్దతనము
గొప్పవారల మనుకొని యంత గర్వింప
తగ్గింపబడుదురు తప్పనిసరి
తమ్ముతామెంతయో తగ్గించుకొనినచో
పైకిపోదురు దైవబలముచేత

ఆ. వె. విద్య నభ్యసించి, వినయంబుతో తగు
పదవినొంది ధర్మ పథమునందు
అర్థకామములను ఐహికాముష్మిక
సుఖము లనుభవింత్రు సుజనులిలను.

సీ. ప్రతిదానికి భయపడుచూ బ్రతుకుచున్న
ముందుకు పోలేవు మందమతుడ!
ధైర్యముగా దేహదారుఢ్య మున్నంత
కాలము నీవు లోకాను సరణి
బుద్ధికుశలతతో శ్రద్ధానురక్తులన్
సాగించవలయు సంసారయాత్ర
అతివినయంబుచే నందరికీ లోకు
వగు టెంతమాత్రము తగదు నేడు

గీ. సాహసోత్సాహములు, కార్యసాధనములు
హృదయ దౌర్భల్యమును వీడి ముదముతోడ
ఆత్మవిశ్వాసమున ముందు కరుగుమోయి
జీవితమునందు గమ్యము చేరగలవు.

చెప్పాలని ఉందీ

ప. చెప్పాలని ఉందీ - తప్పనిసరిగా మీ
యందరకూ ॥చె॥

చ. అంతరాత్మలో నున్న రాముని ఆత్మ
బోధ వేదాంత సారమును
యెంతో విన్నది యేండ్లతరబడిని
యెంతచెప్పినా తరగని తత్వము. ॥చె॥

2. అన్నలు, చెల్లెలు, అక్కలు, తమ్ములు,
ఆత్మీయులు మనమందరమున్నా
అన్యోన్య ప్రేమానురాగముల ఆనం
దముగా బ్రతుకుదామని. ॥చె॥

3. మతవాదములతో సతమత మవ్వక,
హితవుగోరుచే సమ్మతమనుచూ
కులభేదంబుల పాటించకుమని కలహంబు
లతో చెడిపోవద్దని, ॥చె॥

4. పంతాలు పట్టింపులకోసము సంతో
షమునే బలిచేయకుమని, కోపతా
పములతో మీ పచ్చని కాపురము
లకే చిచ్చిడవద్దని. ॥చె॥

5. పెద్దవారిని గౌరవించుమని, పిన్నల
శ్రద్ధతో ఆదరించుమని, తల్లీ దండ్రీ,
గురు దైవంబుల నెల్లప్పుడు సేవించు
చుండుమని. ॥చె॥

6. శమదమాది సంపత్తి షట్కమును
క్రమముగా అనుసరించుదామని,
కామలోభాది దుర్గుణంబులను
కాలదన్ని జీవించుదామని. ॥చె॥

7. అహంకారంబు నణగద్రొక్కుచూ,
మమకారము మటుమాయము చేయుచు
దంబదర్పముల విడనాడి నిరా
డంబరముగ జీవించుదామని. ॥చె॥

8. సారా త్రాగుట మానుకోమని,
సానికొంపలకు పోవద్దని, సంసార
బాధ్యతల చక్కగ జూచుచు సాత్వి
కుండుగా బ్రతుకుచుండుమని. ॥చె॥

9. కల్లును నిత్యము త్రాగివచ్చి మీ
యిల్లాండ్రను వేదించవద్దని, కల్లా
కపటం బెరుగనట్టి మీ పిల్లల బాధ్యత
మీదే యనియు. ॥చె॥

10. సత్యంవద ధర్మంచర సూక్తిని
నిత్య జీవితమునం బాటించుచు,
మానవులుగ మీ జీవితాంతమూ
మాధవసేవను జేయుచుండుమని. ॥చె॥

చేయాలనిలేదా?

ప చేయాలనిలేదా (నీకు) ॥చే॥
మానవుడా నిరుపేదవౌ భరత
మాత బిడ్డలకు తగిన సాయమును ॥చే॥

చ. కొంచెమైన వెనుకాడక, తెంపుగా
మంచితనంబును పెంచు పనులను ॥చే॥

2. ఎన్నోగలవు పుణ్యకార్యములు
కొన్నైనా నీవున్నయప్పుడే ॥చే॥

3. అన్నదానమును ఆకలిజీవుల (కునీ)
కున్న దానిలో కొంచెమైననూ ॥చే॥

4. కాయకష్టములతో జీవించే
కర్షకులకు నీ చేతనైనది ॥చే॥

5. కొండ ప్రాంతముల నుండు వారలకు
తిండీ బట్టకు తగు సహాయము. ॥చే॥

6. మురికివాడలను జీవన వనరులు
మెరుగుపరచుటకు తగిన వసతులును ॥చే॥

7. దుండగీడుల ఘాతుక చర్యల
ఖండించెడి విప్లవ సంసేవలు. ॥చే॥

8 చెడుమార్గంబున నడచు మూర్ఖుల
నడవడికల సరిదిద్దు కార్యములు ॥చే॥

9. భాగ్యవంతుడుగ నీ వున్నందుకు
బడులూ గుడులూ కట్టు ప్రయత్నము, ॥చే॥

10. రోగుల కొరకు ఆసుపత్రులనూ
యోగుల కాశ్రమ నిర్మాణములను ॥చే॥

11. పాడిపంటలకు పశుపోషణకును
తోడుపడే తగు నీటి వనరులను. ॥చే॥

12. కూడూ గుడ్డ నిలువ నీడ యీ
మూడూ సర్వులు పొందు ప్రయత్నము. ॥చే॥

ఆచరణీయ ఆధ్యాత్మికము

ప. ఆధ్యాత్మిక నవజీవితమును మన
మాచరించునది యెంతమాత్రము? ॥ఆ॥

ప. విద్యావినయ సంపన్నురాల నా
విన్నపములను ఆలకించుడు ॥ఆ॥

చ. దివ్యజీవన సంఘ సభ్యులుగ
తెలుసుకొన్న దేమాత్రము మనము?

హిందూమత సాంప్రదాయముల మన
మెందుకు సరిగా అనుసరించము? ॥ఆ॥

2. బొట్టు ముఖంబున బెట్టుకొన్నచో
గిట్టనివారున్నారని భయమా?
పంచగట్టుకొని ఖండువా భుజము
పైన వేసుకొన పరిహసింతురా? ॥ఆ॥

3. దేవాలయమునకేగి స్వయముగా
సేవలు పూజలుచేయ మదేల?
ఉపవాసములను, జపములు, వ్రతములు
నెపమెన్నెదరని చేయుటలేదా? ॥ఆ॥

4. దురలవాట్లని చెప్పబడెడి యా
ధూమపానముల మానుకొంటిమా?
మధుపానము సేవించుటన్నదే
మాత్రమయిన తగ్గించుకొంటిమా॥ ॥ఆ॥

5. పరకాంతలు మన తల్లులనియెడి భావ
ము మనలో నెంతమాత్రము? పరధన
ముల యందపేక్షయన్నది తరిగినదా
యిసుమంత యైననూ? ॥ఆ॥

6. చీటికి మాటికి అబద్ధములను చెప్ప
గూడదని తెలిసికొంటిమా?
అన్యాయముగా వర్తించము అని (మన)
ఆత్మసాక్షిగా నమ్మకొంటిమా ॥ఆ॥

7. ద్వేషమసూయయు, యీర్ష్యాగ్రహ
ములు దూషితమౌ దుర్గుణములటంచు
ను, శాంతము, సహనము, ప్రేమయు, కరుణను
కొంతయినా అలవరచుకొంటిమా? ॥ఆ॥

8. ధన కనక వస్తువాహనములు మన
వెనువెంట రావని యెరిగితిమా?
మనదీ మనవారనెడి యా దుర
భిమానంబును తగ్గించుకొంటిమా? ॥ఆ॥

9. ధర్మపత్నియే అర్ధాంగి మనకు
తక్కువగాదని తెలిసికొంటిమా?
కలిసిమెలిసి మన మున్నట్లయితే
కలుగును సుఖమని గుర్తించితిమా? ॥ఆ॥

10. మనసున యున్నదే మాట్లాడుటయూ
మాట్లాడినవే మరువకచేయుట
మంచివారి లక్షణమను తత్వము
కొంచెమైననూ అనుసరించితిమా? ॥ఆ॥

11. భాషణ భూషణ భోజనాదులం
బాటించితిమా మితమను దానిని?
అతిగా కావలెనను దుర్గుణమును
అణుమాత్రమైన మానుకొంటిమా? ॥ఆ॥

12. ఇంద్రియ నిగ్రహమంటూ విన్నది
యిసుమంతయినా నిగ్రహించితిమా?
జిహ్వ గుహ్యేంద్రియములకు మనము
చిక్కకయుండుట సాధించితిమా? ॥ఆ॥

ఎవరికోసమో బ్రతుకుటలేదు

ప. ఎవరికోసమో బ్రతుకుటలేదని
యెఱుగుము నీవు ఓ సఖుడా! ॥ఎ॥

అ. మంచియు చెడుగు నీవు చేయునది
పంచుకో రెవరు ఓ సఖుడా! ॥ఎ॥

చ. పాపము పుణ్యము నీదేనోయి
ప్రారబ్ధంబననో సఖుడా!
అనుభవించుటకే జన్మించితివి
అర్థమాయెనదా, ఓ సఖుడా! ॥ఎ॥

2. సంచితమన్నది నీ ఖాతాలో
పెంచుట దించుట నీవేనోయీ
ఆగామి యనగ ముందుకులాగుట
అంతయు నీవే ఓ సఖుడా! ॥ఎ॥

3. ఆత్మయె సాక్షిగా నీలో నుండును
జన్మజన్మలను ఓ సఖుడా!
వంచనజేయుట దానిని నీవు
పట్టి ప్రయత్నము ఓ సఖుడా! ॥ఎ॥

4. ఇతరుల మెప్పును పొందుట కొరకై
సతమతమవ్వకుమో సఖుడా!
పొగడినగాని, తెగడినగాని
పొంగకు కృంగకుమో సఖుడా! ॥ఎ॥

5. మాతాపితలు బంధుమిత్రులు
నీతోరారుర, ఓ సఖుడా!
సత్యమె మాత, జ్ఞానమె తండ్రి
నిత్యమదిగాదే ఓ సఖుడా!

6. ఋణానుబంధ రూపములేరా
పతి సుత బాంధవులో సఖుడా,
ఋణము తీరిన తక్షణమే వా
రెవ్వరొ యెవ్వరొ ఓ సఖుడా! ||ఎ||

7. ఆడంబరముగ జేసెడి పూజలు
నీ దేహములో నిలువవురా,
ఆ పరమాత్మకు చెందవురా యవి,
అంతా వ్యర్థము ఓ సఖుడా! ||ఎ||

8 వేల ఖర్చులిడి పూజలుసేయుట
మేలుకాదురా ఓ సఖుడా!
కూలీ కిన్నాలేని పిల్లలకు
ఖర్చుసేయరా ఓ సఖుడా! ||ఎ||

9. పండులు కాల్చుట, మంటలు ప్రేల్చుట
మూఢపుసేవయా ఓ సఖుడా;
ఆకలిమంటల చల్లార్చుటయే
అద్భుతసేవర, ఓ సఖుడా! ||ఎ||

10. లక్షలు కోట్లుగ తలచి వ్రాయుట
లక్ష్యము పూజకు ఓ సఖుడా!
నామజపము విడనాడక జేయుటే
నయమగునెంతో ఓ సఖుడా! ||ఎ||

11. అరటిమొక్కలను నరికి కట్టుటే
అలంకరణమా ఓ సఖుడా!
అంతర్గతమగు బూజునుదులిపే
ఆత్మపూజయే మేలుసఖా! ||ఎ||

12. ఇతరులకోసము వెతలుచెందక
నీవు నీవుగా బ్రతుకుము సఖుడా!
ఎవరు నీవనెడి వివరము తెలియను
అవిరళమును కృషిచేయుము సఖుడా! ||ఎ||

నరజన్మము

నరజన్మ మిక దుర్లభమురా - భరతభూమిన నీకు
మరల యింకొకసారి. ॥నరజన్మ॥

ఎన్నిజన్మములెత్తి యీజన్మ దొరికెనో-యెన్ని నోముల యొక్క-
పున్నెమో-యీజన్మ యెంతో అదృష్టవంతుడవు నీవు ॥నరజన్మ॥

సరిక్రొత్త పద్ధతుల మరయంత్రములవోలె పరుగులిడు పే
బ్రతుకు పరమార్థమనుకోకు నరజన్మ సార్థక నవ భక్తిమార్గముల
పరమాత్మ సేవింపరా జీవిత పరమావధియి దేరా. ॥నరజన్మ॥

పరులహింసించకు-పరధనము కోరకు పాపభీతినిగల్గి పదిలంబుగా
భద్రప్రాప్తింకై యత్నించరా ఓనరుడ పరులసేవకు మంచిపనులను
చేపట్టి త్వరితముగ సాధించరా జీవిత తరుణోపాయంబిదేరా. ॥నర॥

దివ్యజీవనమే నీ ధ్యేయంబుగానెంచి, సేవయే జీవితపరమార్థముగ
దలచి, త్యాగిగా నొక కర్మయోగిగా దాతగా నీవొక దానకర్ణుడుగా
ఖ్యాతిని గడియించరా. ॥నర॥

జ్ఞానసముపార్జనము మానవునకవసరము జ్ఞాననిధులేకదా గ్రంథ
రాజములు ఆనందముగ శ్రీ శివానంద రచనల నన్నియూ పఠి
యించరా ఆత్మవిజ్ఞానమును గడియించరా. ॥నర॥

జ్ఞానదానము అన్నిదానములకును మిన్న మానవుడ గుర్తించరా,
వక్తగా జ్ఞానదానముచేయురా. వేత్తగా సద్గ్రంథములు వ్రాయరా
స్థిరముగా అక్షరజ్ఞానము ధర నిల్పరా. ॥నర॥

స్వామి సద్గురు శ్రీ శివానంద మహారాజ్ శతజయంత్యుత్సవ సంద
ర్భములుగాను నీవు నీమటుకు ఏవిధముగ లోకశాంతికి సుఖమునకు
సహాకరించగలవో సఖుడ తలచరా. ॥నర॥

ఎవ్వరు నీవుడ

ఎవ్వర్తు నీవను విషయముకించుక యెరుగను యత్నించుమురన్నా
ఇవ్వసుధను నీ గమ్యమెక్కడికో యించుక యోచించుమురన్నా ॥ఎ॥

పుట్టినవార్లు గిట్టుట నిజమన్ననట్టి సత్యమును తెల్పియుర్రా. భౌతిక
కాయంబునకు పంచభూతములతు సంబంధ మెరుగరా. ॥ఎ॥

నీ తనువున్న ముప్పాతిక భాగమ్ము నీటియంశమని తెల్పియుమ్ముదా
పోషించబడేదుకండలె ముక్కలా పృథ్వియంశమని యెర్గుమురా ॥ఎ॥

అగ్నియంశమ్మే వీటిలో వేడిమి [illegible]
నీ ప్రాణంబా గాలియంశమే విక్కడ [illegible] గుర్తింపుముర్రా (మురి)
కాయమంత సంపూర్ణముగా ఆకాశతత్వము [illegible] ॥ఎ॥

పంచీకరణ [illegible]
అంశంబులు [illegible] కాయము [illegible] ॥ఎ॥

కర్మేంద్రియములు జ్ఞానేంద్రియముల కర్తవ్యము గుర్తించుమురా
పంచకోశములు [illegible] ॥ఎ॥

కారణసూక్ష్మ స్థూలకాయములు కలవీ జీవున కెరుగుముర్రా. మనో
బుద్ధ్యహంకార చిత్తములు గుణత్రియంబులు తెలియుమురా. ॥ఎ॥

పుణ్యము పాపము పురుషార్థంబులు బుద్ధిపూర్వకముగ నెరుగుమ్మురా
మంచిచెడ్డల తారతమ్యముల మది నెమ్మదిగా తెలియుమ్మురా ॥ఎ॥

జీవేశ్వర్తుల ఆత్మతత్వమును నీ వెరుగగను యత్నించుమురా - జీవిత
పరమార్థంబును దెలిసి దేవుని సేవలు జేయుమురా
శ్రీ శివానంద సద్గురు మహారాజుల సిద్ధాంతరంబుల మరువకురా. ॥ఎ॥

[illegible]

మంచి [illegible] నిత్య[illegible] మంచి[illegible]
మాట[illegible] మనసున నిత్యము మంచినె చూడు[illegible]. ॥మం॥

సంచిత[illegible]
పుణ్యముచేతనె ఉత్తమగతులను పొందు[illegible] ॥మం॥

పండ్లనొసంగెడి చెట్లనుగనుమ పాలిచ్చెడి పశుగణమును చూడుము
పారు[illegible] నవి
పాటుపడుచున్నవో సఖుడా. ॥మం॥

కన్నులగాంచెడి నిత్య సత్యములు అన్నియున్నా ఆ మంచివలువమే
కరచరణాదులతో ఆ మంచిని కర్మయోగివై చేయుముర్రా [illegible]
రూపమున చూడుమురా. ॥మం॥

వినయ[illegible]
తోడను కలిసి[illegible] ఆనందముగా [illegible]
పదవుల సిరిసంపదలను సహచరుల కుపకరించుమురా. ॥మం॥

దైవీగుణముల పాటించుమురా అసురగుణంబుల నణచియుంచరా
దయగల[illegible] ఓ సఖుడా ॥మం॥

కర్మభక్తి వైరాగ్య జ్ఞానముల ధర్మమార్గమున నడచుమురా-నిర్మల
సత్య నిరాకారుని నిత్య నిర్గుణుని సేవించుమురా-సేవయే జీవిత
పరమార్థమని [illegible] తోడితో నెరుగుమురా. ॥మం॥

తరువులు నదులు గిరులు పశువులు గురువులుగా భావించుమురా-
ఇచ్చు[illegible]
ముముక్షువులకు మంచిచేయుటే జీవితపరమార్థమని [illegible] ॥మం॥

శివానందసద్గురు మహరాజులు చెప్పినమాటలు వినరా-"బీ గుడ్
డూగుడ్" (Be Good Do Good) అని [illegible] ప్రబోధించి
రి [illegible]కారమున ఈ మహావ్యాసముల రెండింటిని [illegible]
స్వామి చాటిరా. ॥మం॥

పంచాక్షరిమంత్రమా లాగితి పంచపదంబుల పాఠమురా పఠించి,
స్మరించి, సాధనచేసి తరించుమోయి ఓ సఖుడా. ॥మం॥

దైవాంశసంభూతుడా!

దైవాంశసంభూతుడా నీలోని దివ్యత్వము నెరుంగవా - జీవిత
ధ్యేయంబు గుర్తించరా. ॥దైవాంశ॥

జీవాత్మ పరమాత్మ తత్వంబులనుగూర్చి-నీవు యోచన సేయరా।
గురు కృపను-నిజమును తెలిసికొనరా. ॥దై॥

దేహమే దేవాలయంబను భావనను-దిట్టముగ పెంచుకొనరా।
జీవుడే-దేవుడని తలపోయరా. ॥దై॥

నిత్య నిర్మల సత్య నిర్గుణము నీ ఆత్మ-అతి పవిత్రంబగునురా।
నీజన్మ అత్యుత్తమంబెరుగరా. ॥దై॥

చావు పుటుకసలులేవు నీ యాత్మకు జీవుడా భయపడకురా। చచ్చినా
పుట్టుటే నిక్కంబురా। పాతబట్టలు విడచి క్రొత్తబట్టలు తొడుగు
భావన రానీయరా. ॥దై॥

పాపాత్ముడని నీవు పరితపించుచునుండ ఫలితంబు యేముందిరా।
నీ ఆత్మ పరిశుద్ధ మెట్లగునురా. ॥దై॥

మనము పరిపక్వమై శనవలయునుసిద్ధి, ధనము న్యాయార్జితంబై
దనరవలయు, శత్రుషట్కము దూరమై దూరమైచనగవలెరా ॥దై॥

మరుజన్మమునకొంత మెరుగైన జన్మ పీ-భరత భూమినియెత్తరా-
అందుకే మంచిపనులను చేయరా. ॥దై॥

సుఖములకు పొంగి. దుఃఖములకు కృంగకు-ఆనందమే నీవురా
జీవుడా-ఆత్మ స్వరూపుడవురా. ॥దై॥

శ్రీ శివానందులు నెలవొసగినరీతి సేవలను చేపట్టరా నీవు-జీవులను
కరుణించరా త్యాగిగా. ప్రేమ పెంపొందించరా. ॥దై॥

దానవత్వము

దానవత్వము వలదు వలదతి దారుణంబది వలదురా! మానవత్వము గలిగి మంచి మనిషిగా జీవించరా. ॥దాన॥

అసురగుణములు పాపములకు ఆదిమూలము - తెలియరా! పాప పంకిలంబు నరకకూపమని గుర్తించరా! అంధకార బంధురంబ జ్ఞానమని నీ వెరుగరా! ॥దాన॥

పశువులేమే లెన్నిరెట్లో పాపముల నవిసేయవు! అహంకారము డంబదర్పములవుర వానికి లేవురా! ఆశయనునది వానిలో యే కోశముననూ లేదురా. ॥దాన॥

మానవుడుగా పుట్టినందుకు-జ్ఞానిగా జీవించరా! దైవీగుణముల ననుసరించుచు ధర్మమును పాటించరా! తామస రాజసదుణముల దగులక జీవించరా! ॥దాన॥

దివ్యజీవనమే మానవధ్యేయమని గుర్తించరా! స్వామి సద్గురు శివానందుల ప్రేమసూక్తుల నెరుగురా! ఆణిముత్యములైన స్వామి అరు మాటలు తలపరా. ॥దాన॥

తారకమంత్రంబువలెనే మారక స్మరియించి వానిని శ్రవణ మనన, సిధి, ధ్యాసల అవిరళము కృషిచేయరా! కర్మ, భక్తి జ్ఞాన వైరాగ్యముల సాధనచేయరా. ॥దాన॥

చతుర్విధ పురుషార్ధములను చక్కగా పాటించరా! పురుషుడా నీ సొత్తురా యివి పొందరా ధర్మంబుగా! అర్ధకామమోక్షములు నిన్నసరించుర తమ్ముడా. ॥దాన॥

కామక్రోధాదులు విషముకలిగిన సర్పములురా-ఏమారినంతనె కాటు వేయును ఎందుకవి నీ చెంతరా-ధృతిక్షమదమాదులనెడి దుడ్డు కఱ్ఱలచేత చంపి, సహన సద్భావములచేత దహనమే చేయించరా, మంచితనమను పాలుపోసి మరచిపోరా తమ్ముడా! ॥దాన॥

బ్రతుకనేర్చే విధము

బ్రతుకనేర్చే విధముతెలియండీ-జనులార మీరు ॥బ్రతుక॥

వెతలతో సతమతముగాక-మతిస్థిమితముగలిగి సుఖముగ ॥బ్రతుక॥

ఉన్నదానితో తృప్తిజెందడీ-జనులార మీరు లేనిదానికి బాధపడ కండీ-ఉన్నదీ, లేనిది జూచుచున్న దేవునినమ్మి హాయిగ ॥బ్రతు॥

మితముగా మాట్లాడవలెనండీ జనులార ఇతరుల-హితముకోరే పలుకతగునండీ. మాట నేర్పిరితనము, చతురత మనుగడలకే మెరుగు లొసగును. ॥బ్రతు॥

పొదుపుగా జీవించవలెనండీ జనులార ఖర్చులు అదుపుతప్పిన సుఖ ములేదండి-అప్పులపాలగుటేగాక, ఆపదలకు గురియునగుదురు. ॥బ్ర॥

హెచ్చుగా ఆస్తులనుపెంచే పిచ్చియూహలు పెంచుకొనకు - వేలు లక్షలు చాలవనుచూ వెర్రిగా ఉబ్బూతలూకకు అతిగవలదే వస్తు వయినను పరిమితము పరమోత్కృష్టము. ॥బ్ర॥

సతీసుత బాంధవులమీద అతిగ ఆశలు పెంచుకొనకండీ-వారంద రున్నూ ఋణముచేతనె దాపురింతురు-ఋణముతీరగచెల్లు కొందరు॥బ్ర॥

కొడుకులూ, కూతుర్లు కొరకని-కూడబెట్టకు కోట్లకొలదిగ - దుఃఖ పడవలె ఆర్జించను, దుఃఖమే వెచ్చించునపుడును-దుఃఖమాయిష్టం బైన-దుడ్డు కొరకతి బాధపడక. ॥బ్ర॥

శ్రీ శివానంద సద్గురు శ్రేయోమార్గము ననుసరించుచు, జన్మ సార్థకమగు విధంబున చక్కగా జీవించుకొరకు దివ్యజీవనమును తీర్చి దిద్దుకొని శ్రద్ధాభక్తుల. ॥బ్రతుజ॥

పూజచేసే విధము

పూజచేసే విధము తెలియండీ-జనులార-మీరు ॥పూ॥

పూజచేసే విధముతెలిసి-పొందుడీ పురుషార్ధములను ॥పూ॥

సృష్టికర్తకు శ్రేష్టమయినవి - అష్టవిధసేవా సుమములు, సర్వజన
సంక్షేమమునకు-సర్వోత్కృష్టంబైన సుమములు. ॥పూ॥

శాంతశమదమ సత్వగుణములు, సహనము, సమదృష్టిభావన,
జపతపములు, జితేంద్రియతయూ ప్రీతికరమైనట్టి సుమములు ॥పూ॥

సర్వభూతదయా పుష్పము - సర్వవిధంబుల తగిన పుష్పము -
అహింసా సద్గుణ సుమంబు - అన్నిటికన్నా ముఖ్యము-చిత్తశుద్ధిని
స్వామి పూజలుచేయుడీ ఈ పుష్పములతో. ॥పూ॥

దేహమే దేవాలయంబు - దేవదేవుని ఆలయంబు - సదయ హృద
యాంతరాళములే-సర్వేశ్వరుని నివాసములు-జీవుడే ఆదేవుడనుచు
చెప్ప నతిశయమేమి లేదురా. ॥పూ॥

నిర్దయుల హృదయంబులవురా! నివాసంబులు భూతములకు-బూజు
పట్టిన మెదడులేకద - భూతముల కార్ఖానాలు - విధినిర్వహణంబే
స్వామికి విశిష్టంబైనట్టి పూజ. ॥పూ॥

బాహ్యాడంబరము పూజల, భగవంతుని మెప్పింతురా - కోళ్ళను
పొట్టేళ్ళ మ్రొక్కిడి - కోసి మెక్కుటే పూజయేనా - ప్రాణుల
హింసించి, చంపి ప్రాణదాతను పూజింతురా. ॥పూ॥

దివ్యమగు జీవన విధానము-తీర్చిదిద్దిన మహనీయులు, ఆదిశంకర
అవతార పురుషులు-సాదుసద్గురు శివానందులు-సాధనచేసి-తరించె
సర్వమత సమ్మతంబైన. ॥పూజ॥

వైద్యఋషి, వాచాసరస్వతి, ధర్మమూర్తి, కర్మయోగి, తత్వవేత్త,
దయామయుని అరుమాటలవేదసారమునాచరించుటె మహాపూజ ॥పూ॥

అమితముగా

అమితముగా శావలయును నీకను నత్యాశవలదురోరన్న
మితము నెఱిగి జీవించుచు, ఇతరుల హితముకోరరా ఓరన్న. ॥అమి॥

సమత మమతలను పెంచిననాడే సర్వులు సుఖపడగలరన్నా
ఆశకు హద్దులులేకుండగ నీతలాడతగదురోరన్నా. ॥అ॥

కూడూగుడ్డ నిలువనీడ యీ మూడూ ముఖ్యమురోరన్నా
ఎక్కువగా నీవపేక్షించనవి తక్కువగునురా యెందరికో ॥అ॥

అతిని సర్వత్ర వర్జించుటయే అన్నివిధముల శ్రేష్ఠమురా
మితమును మించిన వనరులున్నచో మేలున కుపయోగించుమురా. ॥అ॥

శక్తికిమించిన ఆశలు పెంచుక-శ్రమపడు టెందులకోరన్నా-
శక్తికి తగిన సంపాదనతో పొందుము తృప్తిని ఓరన్నా. ॥అ॥

అతివేగముగా పరుగెత్తినచో - అలసిపోయెదవురోరన్నా
అదరక, బెదరక పోనెమ్మదిగా ఆరోగ్యముగా నుందువురా. ॥అ॥

నష్టులు, బోట్లులు పొట్టబడినచో నెట్టిన కదలదురోరన్నా-
కట్టుదిట్టముల నీకాయముతో గుట్టుగ నడువర ఓరన్నా. ॥అ॥

శివానందుల శ్రేయోమార్గము - శీలషట్కముల పాటించుమురా-
మితమను దానిని పరిపాటించుచు-అతికేస్వస్తిని జెప్పుమురా. ॥అ॥

అన్నికొరతగా నున్నరోజులివి - అమితమునకు చోటివ్వకురా -
అమితమునీలో తిష్ఠవేయుచో-ఆరాధించుము త్యాగమురా. ॥అ॥

కొరత ఇతరులకు అమితముచేతనే - కూకటివ్రేళ్లను ద్రుంచుమురా
మితముతోడ సుఖ శాంతులువెలిగే మేరుపర్వతము చేరువనుండరా ॥అ॥

మతములన్నిటీ సారాంశంబు-మితమూహితమేరోరన్నా!
ఆశాజీవుల భవరోగములకు-అవియే పరమౌషధములురా. ॥అ॥

నిన్ను నీ వెరుంగవలెనన్నా

నిన్ను నీ వెరుంగవలెనన్నా ॥నిన్ను॥ ఓరన్నా. ॥ని॥

అన్ని జీవులకన్న మిన్నగ ఎన్నదగు అంగంబులున్న ॥ని॥

కన్నతల్లి గర్భమున పసిగందుగా నేర్పడక మున్నే -
యెన్నియో వాసనలతోడ సన్నిహితముగనున్న అన్నా. ॥ని॥

కారణసూక్ష్మ, స్థూల-కాయత్రయంబు నీవు - పూర్వజన్మ సుకృ
తంబుల పుణ్యమాయనంగ నరుడై పుట్టిన అదృష్టవంతుడ. ॥ని॥

శిరము, వక్షోరుహము, ఉదరము, కరచరణములు, శిరోజములు,
నరములు మర, కీళ్ల-మరులుగొలిపే అందమున్న. ॥ని॥

జ్ఞానకర్మేంద్రియ అంతఃకరణ చతుష్టయంబులతో, పంచప్రాణంబు
లును పంచకోశములు తన్మాత్రలైదును-పదిలముగనమర్చియున్న ॥ని॥

కండలెముకలు, మెదడు బ్రహ్మదండి, నాడులు సిరలు, ధమనులు,
గాలి, నీరు, చీము నెత్తురు-గలిగి తనువంతటను చర్మము-గప్పబడి
అందముగనున్న. ॥ని॥

ఉన్నముగా వక్షమందున, ఊపిరితిత్తులు, గుండెయు-కడుపునందున
ఉదరకోశము, కాలేయము, మూత్ర పిండములాదిగా ముఖ్యం
బయిన, అవయంబులు అమరియున్న. ॥ని॥

హృదయమున్నది నీలో నుత్కృష్టముగ కుడివైపు నెదలో -
బ్రహ్మదండి దాపునున్నవి - బటువుగా షట్చక్రములును, ఇడా
పింగళ సుషుమ్నలును, యెడతెగకపారెడు నదులుగ, గంగ
యమున, సరస్వతులు గలగల ప్రవహించుచున్న. ॥ని॥

ఆదిపరాశక్తి, యంశము ఆత్మగా వెలుగొందునీతో - అదేకుండలి
నీశక్తి-అదియె పరంజ్యోతి, తేజస్సదియె చైతన్య స్వరూపము
విదితమయ్యేన నీ వెవరోవిజ్ఞుడా మేల్కొనుమురన్నా. ॥ని॥

ఇన్నివిధముల మిన్నగా నీవున్నయందుకు సార్థకముగాయెన్న
తగినరీతిగా నీవన్ని తెరగులపాటు పడవలె-చిన్న చిన్న మాటలను
శ్రీ శివానందులు చెప్పినట్లుగ-మంచిగానుండుము నిరతము-మంచినే
చేయుముర‌న్నా. ॥ని॥

చేదు నిజంబులు

చేదు నిజంబుల కొన్నిటికి మీకుచెప్పెద వినరా ఓ సఖుడా!-లేదు నిజానికి చేదు అందులో లేశమయిననూ ఓసఖుడా - లవలేశ మయిననూ - ఓ సఖుడా. ॥చే॥

శ్రేష్ఠమైన శ్రేయోమార్గంబే-చేదనిపించును చాలామందికి-విషయ వాంఛల ప్రేయోమార్గము అశేష జనులకు తీపనిపించుర. ॥చే॥

న్యాయార్జితమే ధ్యేయంబనునది - హేయమనిపించు నెందరికో - లంచముపొందుట కొంచమో గొప్పో లక్షలాదులకు తీపనిపించుర॥చే॥

విధినిర్వహణకు ఎంతోమందికి మధురమించుకయు కనిపించదురా- నిష్ప్రయోజనముగా పనివేళల దుష్ప్రవృత్తులను-గడుపుటేతీపుర॥చే॥

సత్యంవద-ధర్మంచర సూక్తిని-సాధనచేయుట చేదనిపించుర-సత్య మునే విధియించి ధర్మమును సర్వవిధములా చెరచుటతీపుర. ॥చే॥

పరస్త్రీల తల్లులుగా జూచెడి భావన యెంతోమందికి చేదుర, మాన భంగములు, అత్యాచార అమానుష కృత్యములెంతో తీపుర. ॥చే॥

నిజా నిజంబులు చేదు తీపులకు నిలకడమీదే తెలియునరా, మంచే చేదనిపించు స్వభావము మహినిలువదురా యెంతోకాలము, చెడుగే తీపనునట్టి బుద్ధియూ శీఘ్రముగానే నశియించునురా, ॥చే॥

శ్రేయోమార్గము, విధినిర్వహణయు, న్యాయార్జితము చేదెట్లగురా తినగా తినగా చేదగువేమె తీపనిపించునుకదరా, అసలే తీపుగ నున్న నిజంబుల నర్థముజేసుక బ్రతుకుమురా. ॥చే॥

తీర్చిదిద్దిన దివ్యజీవనము ధ్యేయంబులలోను మధురమెరుగరా, శివానంద సద్గురు మహారాజుల యని నిజముల తెలిసికొనుమురా, చేదేలేని నిత్యసత్యముల స్వీకరించరా ఓ సఖుడా. ॥చే॥

ఏమి జన్మము ఏమి జీవనము

ఏమి జన్మము ఏమి జీవనము ఈనాడు ప్రజలది ॥ఏ॥

ఉత్తమ మానవజన్మమెత్తి యేమి ప్రయోజనము-మానవత్వమునే
మరచి దానవులుగా బ్రతుకు ప్రజలది, ॥ఏ॥

అన్యాయార్జిత మసత్యము ఆత్మవంచన పెచ్చుపెరిగెను-మంచి
తనమనుమాటె మరచి యమానుషముగా బ్రతుకు ప్రజలది. ॥ఏ॥

హత్యలు హింసాకాండలు అత్యాచారములు పెరిగెను-నిత్య జీవిత
మందు అబలల నీచముగ వేధించు ప్రజలది. ॥ఏ॥

టక్కుటెక్కుధమారాలు - ఎక్కువైపోయినవిగాదురా - అక్కటా
నీతీ నిజాయతి నధోగతి పాల్జేయు ప్రజలది. ॥ఏ॥

కలుషిత చిత్తప్రవత్తుల ఖర్మమా యనంగ పాపకార్యములను
చేయు జనుల కాలమూ అనుకూలమాయెను. ॥ఏ॥

ధర్మదేవత నాల్గుపాదముల దశగుణంబుల నడచుటెప్పుడు-గొప్ప
వారి ఆశయములు తప్పక నెరవేరుటెప్పుడు. ॥ఏ॥

చతుర్విధ పురుషార్థములను చక్కగా పాటించుటెప్పుడు - శమద
మాది సద్గుణంబుల శాంతిసుఖముల బడయుటెప్పుడు, ॥ఏ॥

స్వామి శ్రీ శివానందుల శతజయంతుల సంస్మరించుక కామ
క్రోధాదులనువిడచిప్రేమతో జీవించరాదా-ఆలకించుడు ఆచరించుడు
ఆత్మవిద్యా ప్రభోదములను ఆత్మీయులూ శివానంద ఆశీస్సులు
అందుకొనుడు. ॥ఏ॥

కులములు - మతములు

కులములు మతములు పేరిట మనలో కలతలువలదురా ఓ సఖుడా-
మతములపేరిట హింసాకాండలు మానుటతగురా ఓ సఖుడా. ॥కు॥

దానము, ధర్మము, ప్రేమయు, కరుణ, దయయు, సత్యముగలిగి
మెలగరా-చదువును సంస్కారంబును మంచి సాంప్రదాయములతో
బ్రతుకుమురా. ॥కు॥

ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేష స్వార్థముల యితరుల నెందుకు వాధింతు
వురా - ఒకరికి ఒకరు సాయముచేయుచు సకల సౌఖ్యముల
పొందుమురా. ॥కు॥

మానవజాతి అంతా ఒకటే మనలో రక్తంబొకటేరా - మనిషిని
మనిషిగ అర్ధముచేసుక మనుగడ సాగించుము ఓ సఖుడా. ॥కు॥

స్వార్ధపరుల దుర్బోధలు వినకు వ్యర్ధములగు భేదంబులు గనకూ-
ప్రగతిపథంబున నిష్పాక్షికముగా పయనించుమురా ఓ సఖుడా. ॥కు॥

మతములకన్నా హితము ముఖ్యము కులముకన్నా గుణము ప్రధా
నము మానవతా దృక్పథమున మంచి మననునుగల్గి మంచిని
చేయరా. ॥కు॥

హెచ్చు తక్కువలు, గొప్ప, చిన్నను - పిచ్చిబేధముల పెంచు
కొనకురా. సర్వమానవ సమానత్వమును సమహితత్వమును
సుమతీ గనరా. ॥కు॥

వర్ణాంతర వివాహము నచ్చినవారికి చక్కగ ప్రోత్సహించరా-పేదల
పిల్లల పెండ్లియాడ పెద్దింటివారలు ముందుకురావలె. ॥కు॥

కలసీ మెలిసీ అన్యోన్యముగా - కిలకిల నవ్వుచు కలకాలంబు,
ఇలలో సర్వులు శాంతిసుఖంబుల తులతూగవలెరా సమత
మమతలను. ॥కు॥

తాపత్రయములు

ఎందుకు నీకీ తాపత్రయములు - ఏమి సుఖముంది మనసా -
చిందరవందర తొందరపాటుల చింతలనతిగా పొందుటకేనా. ॥ఎం॥

అదరక పదరక పదిలముగా నీవరుగుచు ముందుకుపో నెమ్మదిగా-
సదయహృదయుడగు సర్వేశ్వరుని ప్రశాంతముగా సేవించవె
మనసా. ॥ఎం॥

కార్యా కార్య విచక్షణతో నిష్కామకర్మలను చేయగదే తొమ్మిది
విధముల భక్తిమార్గములనమ్మి దైవమును కొలువవె మనసా. ఎం॥

కోపతాపముల కృంగదీయు నీ తాపత్రయముల తగులకుండగా -
శాంతశమదమ సద్గుణములతో సాత్వికుడుగ జీవించవె మనసా. ॥ఎం॥

దుఃఖ భూయిష్టమైన ఆస్తులకు యెక్కువ మక్కువ యెందులకే
సంపాదన ఒక దుఃఖమైతే సంరక్షించుట దుఃఖమే మనసా. ॥ఎం॥

ధన ధాన్యంబులు ఆస్తులు పాస్తులు వెనువెంటను అవిరావుగదే
పదవులు హోదాలన్నియు బుద్బుదప్రాయములేకద ఓమనసా. ॥ఎం॥

ఈనాడున్నది రేపుండదుకద యెందుకు స్థిరమని నమ్మెదవే-కాల
వాహినిలో భౌతిక సుఖములు కలిసిపోవునే ఓ మనసా. ॥ఎం॥

భార్యా బిడ్డలు, భోగభాగ్యములు, బంధుమిత్రులూ ఋణాను
బంధమే-ఋణముతీర వారదృశ్యమగుదురు రోదన యెందుకె
ఓ మనసా. ॥ఎం॥

ఐహికవాంఛల తగ్గించుక ఆముష్మిక సుఖముల వాంఛించగదే అష్ట
విధములగు సుగుణపుష్పముల ఆదిదైవమును కొలువవెమనసా. ॥ఎం॥

పరవళ్లు త్రొక్కపోకుం

పరవళ్ళు త్రొక్కబోకురా ఓ మానవుడా పదిలముగా పయనించు
మురా - నీ జీవితము పరమార్థము నెఱిగి నడువరా. ॥పర॥

నిదానము ప్రధానము - నిజాయతియే ప్రజాహితము - సుజనుడవై
ముందుకరుగరా ఓ మానవుడా సుఖశాంతులు కోరినడువరా. ॥పర॥

అత్యాశను పెంచుకొనకు, అవినీతికి పాలుపడకు - నిత్యజీవితంబు
నందునా ఓ మానవుడా సత్యమునేనమ్మి నడువరా. ॥పర॥

పరులసొత్తుకాశపడకు - పరసతులను జూడవద్దు - అశ్లీలములాడ
బోకురా ఓ మానవుడా అత్యాచారములు వలదురా. ॥పర॥

ధనమే పిశాచమౌను దానివిలువ తెలియకున్న (ఆ) ధనమే
సాధనము అగునురా ఓ మానవుడా సద్గతులను పొందవచ్చురా. ॥పర॥

సిరుల మంచిపనులకొరకు కరిగించి పాటుపడుము - ఆధ్యాత్మిక
ధనము పొందరా ఓ మానవుడా ఆత్మశాంతి ననుభవించరా. ॥పర॥

సంసారము సాగరము చాలావిశాలమురా సాహసించి దాటవలయురా
ఓ మానవుడా స్వామిభక్తి నావ యెక్కరా. ॥పర॥

తొమ్మిది విధముల భక్తులతోడ గూడినది నావ - దశగుణములు
గల్గినట్టి ధర్మపథమే త్రోవయగునురా ఓ మానవుడా. ॥పర॥

కర్మ భక్తి వైరాగ్య-జ్ఞానదీప కాంతులలో దివ్యత్వమే చుక్కాణిరా.
ఓ మానవుడా-ధైర్యముగా పయనించుమురా. ॥పర॥

సద్గురు శ్రీ శివానంద షట్పదముల మరువకురా - మోక్షంబే
నీ గమ్యమురా ఓ మానవుడా దీక్షబూని పొందవలయురా. ॥పర॥

చిత్రమైనది విధీనడక

చిత్రమైనది విధీనడక - చెప్పతరముకాదు యువక. ॥చిత్ర॥

తాను ఒక్కటితలచిన ఆ దైవమొక్కటి తలచునౌరా - అధిగ
మించను సాధ్యపడదు విధిబలీయంబే యగురా. ॥చిత్ర॥

ఆశలను పెనవేసుకొని జనులతిశయంబున పరుగులెత్తిన - అధిక
రక్తపు పోటెవచ్చి అడుపులోనపెట్ట జూచురా. ॥చిత్ర॥

అష్టకష్టంబులకు నోర్చి యధికులౌదా మనుకున్నను - చక్కెర
రోగంబెవచ్చి చెక్కుబందుల దిట్టపరచురా. ॥చిత్ర॥

పరుగు పరుగున పురోగతిని అరుగుదెంచుదమనుకొన్నా-ఉబ్బసంబే
వచ్చి మనుజుల ఉరకలేయవద్దు అనురా. ॥చిత్ర॥

ప్రగతిపదమందున్న మెట్లను బలముగా పైకెక్క మెక్కిన -
కడుపులోపలపూసి పుండే కట్టుదిట్టములుంచి తినమను. ॥చిత్ర॥

శివుని యాజ్ఞయెలేకుండగ - చీమయైనను కుట్టదందురు - తనదు
చేతనె తలవ్రాతని ఘనులు కొందరు అనుచుందురు - దేనికదియే
సమర్థించే దానికే చెప్పాలి స్వస్తి. ॥చిత్ర॥

శుభాశుభ మార్గంబులందున-చొరవగా వాసనలు జరుగును- పౌరష
ప్రయత్నములచే తరలిపోనీవచ్చు శుభమున, ॥చిత్ర॥

జబ్బులేయేతెంచి ప్రగతిని తబ్బిబ్బులు చేయజాలవు వైద్యపథ్య
ప్రవర్తనలు విధి దృక్పథమునే మార్చురా. ॥చిత్ర॥

నారుపోసిన యట్టివాడే నీరుపోయకయుండునా యని, పుట్టించిన
యట్టి ఘనుడే పోషించక యుండునా యను నానుడులను నే నమ్మి
కొనుట జ్ఞానులంతగ మెచ్చుకొనరురా. ॥చిత్ర॥

ధైర్యోత్సాహములతోడ - బుద్ధి శక్తి పరాక్రమమును-సాహసంబుల
తోడ దైవసాయమమూ అనుకూలమగును. ॥చిత్ర॥

పరమోత్కృష్టము

పరమోత్కృష్టంబగు నరజన్మము మరలా మరలా దొరకదురా. ॥ప॥

దొరికినందులకు త్వరపడవలెరా తరియించుటకూ, దరిచేరుటకు. ॥ప॥

ధర్మార్థ కామమోక్షములుత్తమపౌరుల యొక్క ధ్యేయంబగురా -
కర్మ భక్తి వైరాగ్యజ్ఞానముల గట్టిగ సాధనముచేయుమురా. ॥ప॥

శమమాది సద్గుణ సంపత్తుల సన్మార్గంబున నడువుమురా - పరి
మార్చుము అరిషడ్వర్గంబుల ప్రగతిపథమునకు అడ్డమురా. ॥ప॥

ఈ షణత్రయముల దాటుచు త్రిగుణాతీతుడవగుటకు యత్నించు
మురా వేషభాషలను విధినిర్వణను వెలిగించుము విజ్ఞానజ్యోతులను॥ప॥

తాపత్రయముల ఉపశమనమునకు తగిన చికిత్సను పొందుమురా -
దైవంబే శరణంబని నమ్మి జీవయాత్ర సాగించుమురా. ॥ప॥

కాలత్రయమున వర్తమానమే-చాలా ముఖ్యము గమనించుమురా
నేడేచేయను నిశ్చయించు మరునాడుచేయునది ప్రోత్సహించకు. ॥ప॥

చతుష్టయములగు సాధనములను చక్కగ పరిపాటించుమురా -
సాధనచేసిన త్రికరణశుద్ధిగ సాధ్యముకానిది లేదురా. ॥ప॥

బాహ్యేంద్రియ అంతరింద్రియంబులబట్టి గట్టిగా నిగ్రహించరా -
జితేంద్రియుడవై స్థితప్రజ్ఞుడై జీవన్ముక్తిని పొందుమురా. ॥ప॥

తుది పలుకులు

సీ. ఆత్మీయులారా! ఈ ఆరోగ్య విజ్ఞాన
మును ముగించుటకు మున్ముందు మీకు
నా కృతజ్ఞత వందనముల నర్పించుచూ
విన్నవించెద కొన్ని విషయములను
మనుజులు సన్మార్గమున నడుచుచున్న
వ్యాధులు అంతగా బాధపెట్ట
వనుచు, సద్గురు శ్రీ శివానంద వైద్యుల
దివ్యజీవనము సందేశములను

గీ. తెలియజేసితి మరియునూ పలువిధముల
జబ్బుజేసిన వారలు జాగ్రతగను
మంచిగా నడచుకొను టుత్తమంబటంచు
కోరి చేర్చితి దివ్యతత్వ సారములను.

సీ. అప్పుడప్పుడె నేర్చి తప్పటడుగులేయు
చిన్నారినడకనా స్వీయకవిత
ఆరోగ్య విజ్ఞానమన్ననో నేనొక
సామాన్య వైద్యమే చదువుకొంటి
తెలిసినంతవరకే కలము ముందుకుసాగె
సర్వసాధారణ శైలియందు
వ్యాధులూ, బాధలు, వ్యక్తులనడవడి,
మందులూ, పథ్యము, మంచితనము

గీ. తత్వబోధయు తెలిపితి తగినరీతి,
వ్యక్తిగతముగ రోగులు వ్యసనపడక,
సహనమున జీవయాత్రను సలుపగోరి
సదయహృదయులు గమనించి చదువ మనవి.

... ఈ హస్తము కావ్యమేకాదెమొ
భాషయే నచ్చదో పండితులకు
తార్కికులకు నిందు తప్పులు కుప్పలో,
వేదాంతులు చదివి విసుగుకొంద్రొ
వైద్యుల కియ్యది వట్టి చెత్తేనేమొ
రోగపీడితుల కరోచకంబొ
... చదివి వెర్రెక్కి పోదురో,
పెద్దవారలు చూడ ప్రీతిపదరొ

... ఎవరికిని నేను నిందార్హుడగుదునో,
... యు నడియాశలేన
... నాకు అవగింజంతున్న
... యు అభినందనలగు!

... పెద్దవారలు కడుప్రీతితో నిచ్చిన
ఆమోదములు చూచినంత కొంత
... గలిగెను, సంతోషమాయెను
... తగిన ఫలితమె యనంగ
ఆరోగ్య భాగ్యము, ఆత్మవిజ్ఞానము
స్వామిభక్తియు, శ్రద్ధ, ప్రేమ, కరుణ,
... లందున ననురాగము, ... యు,
ఆత్మీయతయు వృద్ధియగునుగాక!

... గానె నాకు ఆమోదములు వ్రాసి
... పినట్టి ఘనుల ప్రస్తుతింతు
బంధుమిత్రులకును, భార్యకు పుత్రుల
కందరికి కృతజ్ఞుడగుదు నెలవు.

సంపూర్ణము — ఓమ్ తత్ సత్.

తప్పొప్పుల పట్టిక

పేజీ	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
విఘ్నేశ్వర ప్రార్థన	4	హారతి లిడిగో	హారతిడిగా
	10	వాణీ	వాణి
సరస్వతీ ప్రార్థన	10	జ్ఞాన మార్గంబునందు	జ్ఞానమార్గంబునంద
దేవిస్తుతి	10	కావేరీ	కావేరి
వెం. ప్రార్థన	5	ఆపదుద్ధారకా!	ఆపదోద్ధారకా!
11	22	కెతనాత్ముడలవ	కైతనాత్ముడలవ
12	20	చెప్పుడూ	నెప్పుడూ
14	3	మహోద్భాగ్యమును	మహద్భాగ్యమును
16	14	సత్యగుణ	సత్వగుణ
18	9	వృష్టి	దేహపుష్టి
19	19	కలిగినంతతే	కలిగినంతే
	4		అందించుచున్నాను
20	5	నిష్ఫలచింత	నిష్ఫలచింత
22	14	వలయము	వలయమున
	17	ను సురు	నుసురు
23	15	అలవరచుకొన	అలవరచుకొని
24	15	రక్తరొగము	రక్తరోగము
	21	కుష్టరోగము	కుష్ఠరోగము
	17	చిక్కపోనవారు	చిక్కిపోయినవారు
,,	24	నరకలోనె	నరకమిలలోనె
25	8	దౌర్భల్యములో	దౌర్బలములో
26	2	వలయునని	వలయునవని
27	12	కర్మవైదొలగి	కర్మవైదొలగి
	17	దుంగుము నీవు	రుంగుము నీవు
28	14	సృష్టంబులొ	సృష్టంబునొ
31	1	నానంద మునున్న	నానందముగనున్న
33	13	చలీజ్వరము	చలిజ్వరము

పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
1	గడించి	నడంచి
17	ననుగ్రహిను	ననుగ్రహించును
9	యను భ బంధము	యనుబంధము
19	బాధనంద రీతిగా	బాధనంద రీతిగా
21	బాధలోత రీతి	బాదలోక రీతి
3	వేదిని	మేదిని
8	వధియింప	వధియింపరే
4	గమన గొను	గడుసుగాను
5	ఊహోసెతములు	ఊహాతీతములు
14	నాలుగు	నాలుగుంకుల
16	అయిదగుత్పత	అయిదగుత్త్వక్
19	కాళ్ళు	కీళ్ళు
6	యింజెక్షమండే	యింజక్షనులమండే
12	జెట్రాలు	జెండ్రాలు
2	జెట్రాలు	జెడ్రాలు
13	అప్పునిసరియైనప్పుడు	తప్పుని సరియైనప్పు
8	తగగు	తగదు
21	భిన్నులు	భిన్నులు
17	చాలినంతచవినాలుక	చాలినంతనాలుక
8	వెన్న గ్రుడ్డు పాలు	వెన్న గ్రుడ్డూ పా
19	శిక్షించుచున్నారు	శిక్షించుచున్నవి
14	ఆకోగికి	ఆకోగి
5	పరియత్నముపీడి	పరియన్నముబడు
3	ఇమోసినోపిలోన్	ఈసినోఫిల్స్
15	నశ్వము	యశ్వము
25	మిల్లిమీటర్సుఎక్కువ	మిల్లిమీటర్సు మొ
11	నావడో నిది	నావతో నీది
15	నొక్కొక్కటి	తగినరీతి

పేజి	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
79	11	సంభవించుననేమో	సంభవించునేమో
85	5	మదమణచలేరు	మదమణచగలేరు
91	17	క్షయరోగముమున్న	క్షయరోగమున
92	13	దుత్పృప్తి	దుత్పత్తి
	20	నటు	నట్లు
100	22	జబ్బ్పలి	జబ్బులు
101	12	జగతిభుఘులు	జగతిబుఘులు
106	13	జెంజ్మోటు	బెంజాయిల్ బెంజోటు
109	21	విషుపరకము	విషుష్పరకముని
111	11	ఫాక్టిఫైస్	ఫాక్టిఫెస్
	5	లర్జియస్	లర్జియసనెడి
114	7	ఒన్నటి	ఒన్నట్లు
123	12	గటు	గట్టు
128	12	మిత్రము	మిత్రులు
132	22	పెరిక్రైటు	పెర్క్రేటు
135	23	కొనెడి	కొనడె
139	18	HAEONTORICS	HAMATANICS
	20	FAIIFER	FOLIFER
143	2	కెనీమి	కనీమియా
144	1	గనవప్పెదీమియా	గనవప్పెకీమియా
149	7	ట్రాన్‌స్ఫ్యూషనల్	ట్రాన్స్ఫ్యూషన్
155	9	అనుసరించబడగు	అనుసరించబడదగు
159	13	పెప్పిటకు	పెప్టికు
160	9	ముందు	ముందు
162	10	బాధ పెటు	బాధ పెట్టు
163	15	క్లోరోస్టెరిష్ట	క్లోరోస్టెరిష్ప
175	22	తకసిగా	నిసిగా
177	3	తోటలో	తోటలు

పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
5	నోటినాలుక	నోటినాలుక
16	రగులుకొనుచు	దాగుకొనుచు
7	వచ్చునటుగా	వచ్చునట్లుగా
	నందుకానవన	నందున కానకగును
3	లేకుండా	లేకుండగా స్పెషలిష్టు
17	వడుచుంటు	వడుచుంద్రు
7	లూనారుక్లిప్పు	లూనారుయొక్లిప్స
5	శక్తిహీనులై	శక్తివిహీనులై
7	తరబడియీరీతిగామట్టు	తరబడిని యీ రీతిగానట్లు
3	కళలాయువయందు	కళలాయువతియందు
18	సంఖ్యాలవశ్యము	సఖ్యమువశ్యము
22	బధులు	బుధులు
11	జ్వరము	జ్వరములు
4	నీములేరియా	యీ మలేరియా
2	బాధించు	బోధించు
7	సంసారమునీగ	సంసారమున నీద
21	యేగ్నర్వీ	మేగ్సల్ఫ
2	కామెర్లు	కామెర్లని
25	త్రాటులో సెంటినుల	త్రోటులో సెంజినుల
10	MIGAROIN	MIGRAIN
14	నవుడవుడు	నప్పుడవుడు
4	మెరుగుదగు	మెరుంగదగు
7	ఆస్త్మాయవెడినట్టు	ఆస్త్మాయనెడియట్టు
20	సల్ఫొగొనడిడ్	సల్ఫొగొనడిన్
6	పోగొట్టు	పోగొట్టి
23	స్వస్థతగను	నస్వస్థతగను
3	మలబద్దకముంబుట్టు	మలబద్ధకమబుట్టు

ంజి	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
05	19	బోయుడీ	బోయి డీ
03	15	వైద్యులే	వైద్యులే
04	11	వైద్యశావారు	వైద్యశాఖవారు
11	10	శ్రమకోర్చి	శ్రమలకోర్చి
16	1	లేవరోస్పోపిక్	లేవరోస్కోఫిక్
		అలసేషనులు	అపరేషనులు
	4	లేవరోస్పోపికు	లేవరోస్కోఫిక్
	20	లేపణస్పోఫిక్	లేవరోస్కోపున
17	6	లేపరోస్కోప్లను	లేవరోస్కోపను
21	3	మితములేకుండ	మితములేకుండగ
23	2	రామాణగాథ	రామాయణగాథ
25	10	నమ్మకండి	నమ్మక
40	4	చెపవ్పు	చెప్పు
52	12	పేర్లిల	పేరిల
79	21	చేయుటయందు	చేయుటుందు
	22	రక్తిని పెంచి	రక్తి పెంచి
82	21	ప్రభుమ్వము	ప్రభుత్వము
83	12	విలయము	నిలయము
90	11	స్నేహితులు	స్నేహితుల్
91	23	తామగ్ధమై	తాముదగ్ధమై
	24	ఆహూతిగోరి	ఆహూతగరె
94	21	సతమతము	సతతము
02	23	సర్వాంబు	సర్వంబు
04	3	యెటుండునో	యెట్లుండునో
	12	లని	లవి
05	24	సఖుడ సి జన్మ	సఖుడ జన్మ
06	7	లిటు	లిట్టు
07	12	కి బంపు	కిం బంపు
	23	శ్రవణమందు నశుభ	శ్రవణమందు న శుభ

పుట	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
411	5	విదూరముగ	విడ్డూరముగ
412	23	చేసి చూపించవలె చెప్పవెల్ల	చేసి చూపించవలె కదా చెప్పు
413	7	మానసికంబుగా మనమే నలిగిపోరె	మానసికముగా జ నలిగెదరె
415	7	అధోగతికిబంపు	అధోగతికింబంపు
416	23	యొక్కడతిని ఆశలెన్నియె	యెక్కువతివి ఆశలెన్నియె
421	3	మనుజుండుకుంగుచూ	మనుజుండుకుందు
	9	సీ.	గీ
423	5	సంచితఖాతా	సంచితఖాతాను
424	13	ప్రత్యుపకారము జేయు	ప్రత్యుపకారముం
426	7	మనుసృష్టి	మిత్యాది
	13	పుణ్యఫలంబు	పుణ్యఫలంబున
431	1	సంపన్నురాల	సంపన్నులార
432	9	ధర్మపత్నిమే	ధర్మపత్నియో
433	14	ఆత్మయె	ఆత్మయె
434	17	తులసి నింద్రుట	తులసిని ద్రుంచు
435	5	తెలియుమురా	తెలియుమురా
438	15	దూరమై దూరమై	దూరమై
439	10	రాజసగుణములు	రాజసగుణములు
440	4	జూచుచున్న	జూచుచునున్న
442	4	సీతలావ	నీ వల్లాడ
	14	పొట్టబడినచో	పొట్టబడినచో
443	14	ఉన్నముగా	ఉన్నతముగా
444	25	యని	తీయని
445	8	గామరా	గడరా
		వత్తుల	వృత్తుల

